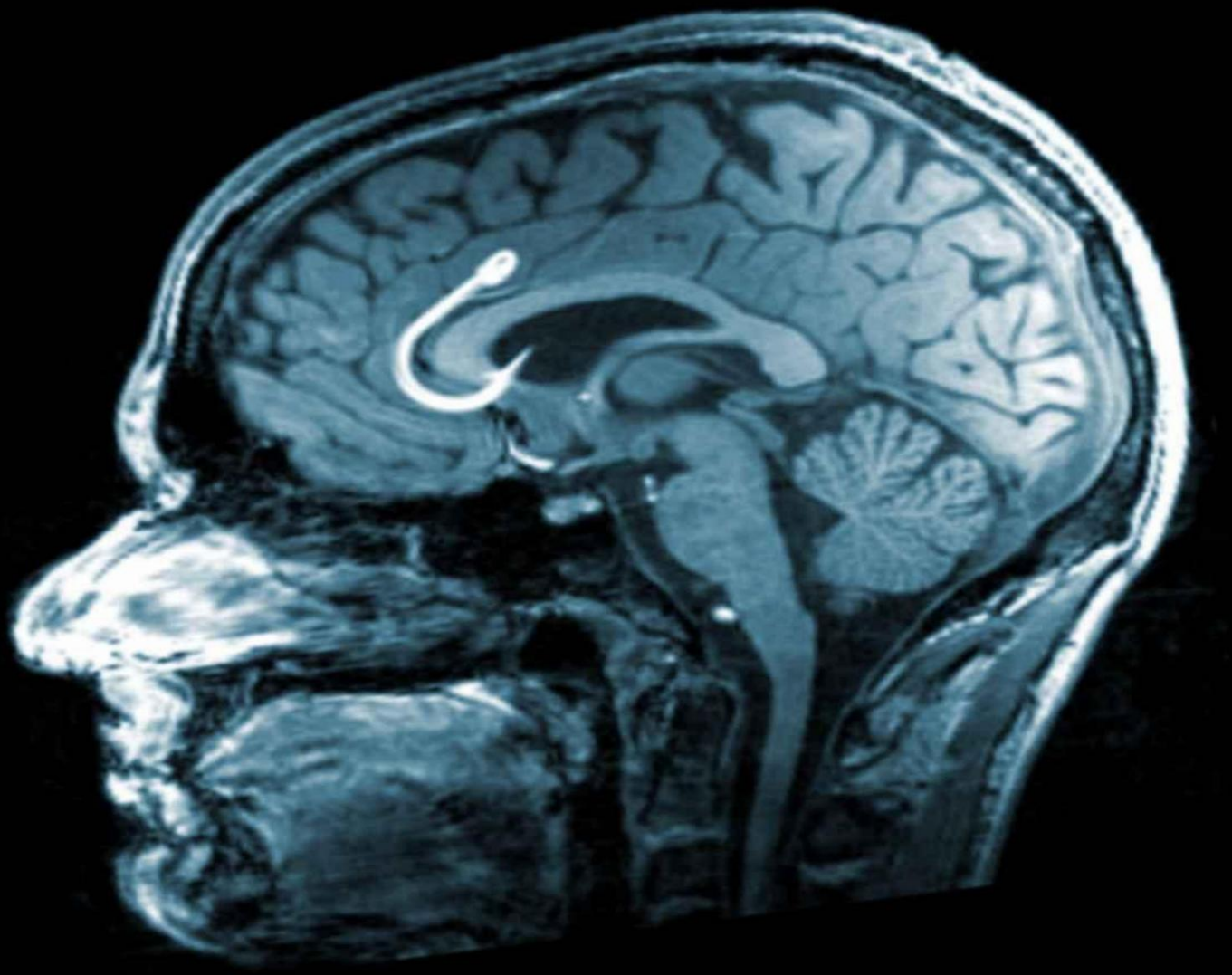
YOUR BRAIN ON PORN

Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction



Gary Wilson

with a foreword by Professor Anthony Jack

Machine Translated by Google

Beyniniz Pornoda

İnternet Pornografisi ve Gelişen Bağımlılık Bilimi

Gary Wilson

Machine Translated by Google
Beyniniz Pornoda

Telif Hakkı Gary Wilson, 2014

Tüm hakları Saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü herhangi bir biçimde veya herhangi bir şekilde çoğaltılamaz veya iletilemez. hiçbir şekilde, izinsiz.

Kapak tasarımı Kieran McCann tarafından yapılmıştır.

Yazarın manevi hakları ileri sürülmüştür.

Bu metinde yer alan bilgiler, profesyonel tıbbi tavsiyenin yerine geçmeyi amaçlamaz veya ima etmez. Sadece eğitim amaçlı sağlanmaktadır. Yeni bir tedaviye başlamadan veya mevcut bir tedaviyi kesmeden önce daima doktorunuzun veya diğer kalifiye sağlık hizmeti sağlayıcınızın tavsiyesine başvurun. Tıbbi bir durumla ilgili olabilecek herhangi bir sorunuz hakkında sağlık uzmanınızla konuşun. Bu metinde yer alan hiçbir şey tıbbi teşhis veya tedavi amacıyla kullanılmaz.

Commonwealth Yayıncılık

commonwealth-yayıncılık.com

Machine Translated by Google

Bencilliği ve öngörüsü, binlerce kişinin toparlanmasını hızlandırmaya devam eden açık diyaloğu
mümkün kılan A. Masquilier için.

Machine Translated by Google

İçindekiler

Önsöz: Sinirbilim, İnternet ve İyi Yaşam, Profesör Anthony Jack

giriiş

Bölüm 1: Neyle Başa Çıkıyoruz?

Bölüm 2: Run Amok'u İstemek

Bölüm 3: Kontrolü Yeniden Kazanma

Sonuç Düşünceleri

Machine Translated by Google

Sinirbilim, İnternet ve İyi Yaşam

Profesör Anthony Jack

İnsan zihni, iki güçlü gücün kesişmesiyle şekillenir: biyoloji ve kültür.
Kültürel değişiklikler, özellikle teknolojik yenilikler, düşünme biçimimizi derinden değiştirir. Ancak bu değişiklikler boş bir sayfa üzerinde gerçekleşmez. Beyin son derece plastik, esnek bir organdır. Ama aynı zamanda sayısız kısıtlamaları olan bir evrim kazasıdır. Örneğin yazılı kelime dünyayı anlama yeteneğimizi dönüştürdü, teknolojideki değişiklikleri büyük ölçüde hızlandırdı ve insan bilincini temelden değiştirdi. Yine de, sözlü dilin aksine, okuma ve yazma, insanın sosyalliğinden kendiliğinden ortaya çıkmaz. Okuryazarlık, yalnızca eğitime adanmış iyi organize edilmiş sosyal kurumların ürünü olarak güvenilir bir şekilde ortaya çıkar

Okuryazarlık, beynin temel bağlantılarını değiştiren bir eğitim gerektirir. Nöronları görsel işlemeyi sözlü dil sistemine ve manuel motor çıktılara bağlayan oldukça verimli özel bir sistemde organize etmek ciddi bir çalışma gerektirir. Sürdürülen ve yönlendirilen dikkat, beynin yapısını değiştirir ve ona yeni güçler kazandırır.

İnsan sinirbiliminin hızla gelişen alanının büyük vaadi, kültürel bağlamların beyni yaratmak için beyinle nasıl etkileşime girdiğini - davranışların ve düşünme biçimlerinin kendilerini nasıl kafataslarımıza kaydettiğini anlamamıza yardımcı olabilmesidir. İnsan bilincini bilimsel anlayışın ışığı altına almanın yeni bir yolunu sunar. Nörobilim, potansiyelimizi gerçekleştirmemize ve yol boyunca tuzaklardan kaçınmamıza yardımcı olabilecek rehberlik sunar.

Ancak, gelişmekte olan bu bilimin hızlı ve kolay düzeltmeler sağlayacağı konusunda kendimizi kandırmamalıyız - hap almak, ameliyat olmak veya başkalarının yapmasına izin verilen şeyleri ciddi şekilde kısıtlayan yasalar çıkarmak gibi düzeltmele
Plastik beyinlerimizi kendi kültürel bağlamlarında etkin bir şekilde çalışacak şekilde eğitmenin en iyi yolu, çok fazla zaman ve sabır gerektiren bir süreç olan eğitim, sorgulama ve tefekkür yoluyladır.

Yüksek hızlı internet bağlantısı ile birleşen yüksek güçlü bilgisayarların yaygın olarak bulunması, insan bilincini şekillendirme kapasitesi matbaanın icadıyla karşılaştırılabilecek bir teknolojik değişim çağını başlatmıştır. İnternet artık her yerde. Sadece en gelişmiş ülkelerin ofis binalarında değil, akıllı telefonlar aracılığıyla her yerde her yaştan bireyin elinde. Bilgi, geçmişten gelen büyük bir değişimi temsil eden bir miktarda, hızda ve engellerden yoksun olarak dünya çapında akmaktadır. Bu devrim, yalnızca erişebildiğimiz bilgileri değil, aynı zamanda nasıl soru sorduğumuzun (onu google'da aratıyoruz) doğasını ve bunları yanıtlamak için kullandığımız süreci de değiştiriyor: Düşünmek artık bilgisayarlarla paylaşılan bir görev olduğu kadar salt bir görevdir. beyin temelli aktivite.

Son yıllarda internetin sosyal hayatımız üzerindeki etkisi konusunda yaygın bir endişe var. İnternet, insanlara yeni ve anlamlı yollarla bağlantı kurmaları için harika fırsatlar sunuyor.

Machine Translated by Google
yine de bizi sosyal olarak bağlantımızı kesmekle tehdit ediyor. Birçoğumuzun Facebook'ta yüz yüze etkileşimle pahasına çevrimiçi etkileşimde bulunduğumuz yüzlerce 'arkadaşımız' var. Araştırmalar, bunun genellikle refahımız üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermiştir. Teknoloji bizi kişisellikten arındırma, kapasitemiz ve insan ilişkilerine eğilimimizi azaltma tehlikesiyle karşı karşıya.

Dijital teknolojinin sıradan etkileşimden çekilmemize izin verme biçiminin belki de en önemli örneği pornografidir. Sağlıklı bir ilişkide seks, en yüksek düzeyde yakınlık ve güven ile ilişkilendirilir. En yakın insan bağlantımızın doruk noktası ve ifadesidir veya en azından olabilir. Sadece bu bağlantıyı güçlendirmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda tamamen yeni bir yaşam yaratır.
Evrim, aile kurmak için bu temel insan dürtüsünü şekillendirdi: cinsel arzu, en güçlü motivasyon güçlerimizden biridir ve insan ırkının gelişmesi için gerekli olmuştur. Yine de pornografi, bu dürtüyü öncelikle tamamen yalnız ve verimsiz mastürbasyon etkinliğini motive eden bir güce dönüştürür.

Pornografi, uygarlığın başlangıcından beri mevcuttur ve mağara sakinlerinin duvarlarında bulunabilir. Yine de, hiçbir zaman daha az sosyal ya da daha yaygın olmamıştı. Pornografinin, internet ticareti de dahil olmak üzere internetin genişlemesini hızlandıran en etkili tek ekonomik motor olduğu iyi bilinmektedir. Hem bilgisayarlarda hem de daha yakın zamanda akıllı telefonlarda, yalnızca ABD'de değil, giderek artan bir şekilde tüm dünyada büyük miktarlarda erişilmektedir.

İnternet devriminin bir sonucu olarak, gençlerin pornografik içeriği fiziksel olarak satın almasına veya arkadaşlarından almasına gerek yok. Mevcut kültürel ortam, ücretsiz ve tam bir gizlilik içinde erişilebilen muazzam miktarda çeşitli içerik sağlar. Yüksek hızlı internet bağlantısına sahip olan herkes, eğer isterse, birkaç on yıl öncesinin en takıntılı ve zengin koleksiyonerinin bir ömür boyu biriktirebileceğinden daha fazla cinsel açıdan tahrik edici içeriğe birkaç saat içinde erişebilir.

Son olarak, pornografi, büyük bir ironi nedeniyle internetin bizi nasıl kişiliksizleştirebileceğine dair en önemli uyarıcı hikayeyi temsil ediyor. Cinsiyetin o kadar kişisel bir mesele olduğu ortaya çıktı ki, toplum içinde bunun hakkında konuşmaktan çekiniyoruz. Bunu yüksek sesle söylemekten hoşlanmıyoruz, ancak internet şu anki haliyle var çünkü büyük ölçüde pornografiye erişimi daha kolay hale getiren bir teknolojiler topluluğu. Pornografi, muhtemelen tanıdığınız insanların çoğu da dahil olmak üzere tüm dünyadaki insanların özel bilincini geçmişten niceliksel ve niteliksel olarak farklı bir şekilde şekillendiriyor. Bu özel etkinin kamusal müzakere konusu haline gelmesinin zamanı geçmiştir.

Objektifliğin herkesin bildiği gibi zor olduğu bir konuda gerçeğe en iyi yaklaşım olduğuna inandığım şeyi açıkça belirtmek için bir dakikanızı ayıralım. İnternet pornografisine bağımlılık, refah üzerinde çok gerçek bir etkisi olan çok gerçek bir olgudur. Toplum tarafından büyük ölçüde görünmez ve farkedilmeden kalmasına rağmen, son on yılda katlanarak büyüyen bir olgudur. Trajik bir şekilde, riskleri, birkaç aydınlanmış tıp uzmanı dışında herkes tarafından göz ardı edilmeye veya aktif olarak reddedilmeye devam ediyor. Bu, sadece burada kalmakla kalmayıp, aynı zamanda artması muhtemel bir olgudur. Geç ergenlikle ilgili son çalışmalarda bulunan yaygın cinsel işlev bozukluğunun nedeninin bu olduğu neredeyse kesindir.[1] Siz farkında bile olmadan sizi veya sevdiklerinizi büyük olasılıkla etkileyen bir sorundur.

Bu kitabın özü iki şeyin karışımından geliyor: bilimsel kanıt ve insan

Machine Translated by Google
deneyim. Pornografi medeniyet kadar eskidir, ancak bu kitap internet pornografisinin neden önceki pornografiden nitelik ve nicelik olarak farklı bir etkiye sahip olduğunun bilimsel bir açıklamasını sunar. Bu bilimsel açıklama, internet pornografisine olan bağımlılıklarından kötü şekilde etkilenen ve bu bağımlılıklarını çözmeye yardımcı olacak bir yol bulan kişilerin ilk elden raporlarıyla canlı hale getirilmiştir. Okuyacağınız hesap sağlamdır. Sinirbilim, psikoloji ve etik alanlarında profesörüm. Bu alanlarda 20 yılı aşkın eğitim ve araştırma deneyimim var, hem Avrupa'da hem de ABD'de dünyanın önde gelen kurumlarında edindim ve aktif olarak ders veriyor ve araştırma yapıyorum. Bu önsözü yazmak kariyerim için bir tesadüf oldu - tesadüfen rastladığım ve önemini fark ettiğimde beni yakalayan bir şey. Gary Wilson ile hiç tanışmadım bile ama çalışmalarını ve akademik literatürü dikkatle incelemek için ara verdim. Tereddüt etmeden onun hesabına kefilim. Yazma sırasında var olan internet pornografisi bağımlılığının en çok düşünülmüş, eksiksiz ve doğru açıklamasıdır.

Gary'nin hesabı son söz değil ve asla öyleymiş gibi davranmaz. Bununla birlikte, büyük araştırma üniversitelerinde kadrolu profesörler tarafından okuduğum hesaplardan çok daha anlayışlı. Ayrıca, bu hesapların çoğunun aksine, Gary'nin hesabı çok okunabilir. Açık olmak gerekirse, hem Gary Wilson hem de ben, bu özel bağımlılığın sinirbilimi ve etkili terapötik tepkiler konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu çok güçlü hissediyoruz. Bununla birlikte, pornografinin birçok kullanıcılarının duygusal sağlığı için önemli bir tehdit oluşturduğu zaten açıktır ve bu tehdidin gerçek ve acil olduğunu kabul etmemek sorumsuzluk olacaktır.

İnternet pornografisinin oluşturduğu tehdit, beynin ödül devresi üzerindeki etkilerine kadar takip edilebilir. Bu ödül devresi, dikkate değer ve karmaşık bir sistem içerir. Deneyimle öğrenir ve değişir ve birçok farklı türde ödüle duyarlıdır. Bu ödül devresinin merkezi bağlantısı, gözlerin hemen üstünde ve arkasında uzanan bir dizi kortikal yapıdır. Bu yapılar genellikle topluca ventral striatum olarak adlandırılır ve bu yapılardaki aktivite, bir uyaranın veya davranışın birey için ne derece ödüllendirici olduğunu indeksler. Bazı ödüller çok somuttur. İnsanlar çikolata yediğinde ve az giyinen çekici insanların resimlerine baktıklarında ventral striatumun ateşlendiğini öğrenince şaşırmayacaksınız. Bunlar bariz atavistik ödüller. Evrim bizi kalori bakımından zengin yiyecekler ve uyumlu eşler arzulayacak şekilde şekillendirdi - atalarımız bu şeyleri aramaya motive olmasaydı burada olmazdık. Benzer şekilde, kokainin ventral striatumu harekete geçirmesi çok da şaşırtıcı değil - öyle olmasaydı kokain asla popüler bir kötüye kullanım ilacı olmazdı.

Bununla birlikte, ventral striatum, yalnızca, ödülle ilişkileri uzun zaman önce evrim tarafından beynimize sabitlenmiş olan kötüye kullanım ilaçları veya uyaranlar tarafından aktive edilmez. Ventral striatum, sosyal işlemeye dahil olan bölgelere güçlü bir şekilde bağlıdır ve bunlar tarafından modüle edilir ve sosyal bağlama bağlı olan ödüller tarafından güçlü bir şekilde tetiklenir. Örneğin, finansal kazanımları ve sosyal statüdeki artışı işaret eden uyaranlar, ventral striatumu da aktive eder. Ventral striatumun sadece kendine hizmet eden ödüllerle ilişkili olmadığını, aynı zamanda hayırsever bağış gibi toplum yanlısı davranışları da motive ettiğini takdir etmek çok önemlidir. Ventral striatum, bir aile üyesinin fotoğrafına bakmak, aşık olmak, özgecil davranışlar ve hatta birinin sizi dinlediği gibi basit bir duygu da dahil olmak üzere gerçek empatik sosyal bağlantıya karşı oldukça hassastır.

Ödül hakkında konuşmaktan bağımlılığa geçerken büyük özen gösterilmesi gerekiyor. Ne zaman

Machine Translated by Google

bağımlılık, örneğin madde kötüye kullanımı veya bağımlılığı ile ilgili olarak klinik bir bağlamda tartışılıyorsa, tanım gereği, ödül sisteminin işlevsiz bir şekilde ayarlanması anlamına gelir. Yani, tıbbi bağımlılık fenomeni, ödül sistemi dengesini kaybettiğinde ve refahımız için bariz şekilde zararlı olan bir ödül türünü tercih etmek için aşırı ayarlandığında ortaya çıkar. Ancak, bir bireyin ödül sisteminin belirli bir ödül türüne çok güçlü bir şekilde ayarlanmış olması, herhangi bir işlev bozukluğunun mevcut olduğu anlamına gelmez. Günlük dilde, bu gerçeği kabul ediyoruz. Bir arkadaşın egzersiz bağımlısı, doğa bağımlısı, literatür okuma bağımlısı veya hayırsever hizmet işine bağımlı olduğunu söyleyebiliriz. Bu tür "bağımlılıklar", insanların bu faaliyetlerle ilişkili ödüllere çok güçlü bir şekilde ayarlanmış ödül sistemlerine sahip olmaları anlamında kesinlikle var olabilir. Ayarlama, diğer önemli davranışların tamamen yer değiştireceği kadar güçlü değilse, bu 'bağımlılıkların sağlıksız ve işlevsiz olmaktan ziyade sağlıklı ve işlevsel olma olasılığı çok daha yüksektir. Özellikle, son zamanlarda yapılan birçok araştırma, insanların ödül sistemleri başkalarıyla sosyal bağlantılar kurmaya ne kadar uygun hale gelirse, hem fiziksel olarak daha sağlıklı hem de psikolojik olarak daha dengeli olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösteriyor. İnternet pornografisi bağımlılığını bu kadar rahatsız edici yapan da budur. Ödül sisteminin çok sağlıklı bir ödül türünden, bir başkasıyla gerçek ve samimi bir bağlantı kurma biçiminden, kullanıcıyı sosyal temastan uzaklaştıran ve çoğu zaman onları yalnız ve utanmış hissetmelerine neden olan bir tür ödüle dönüştürmeyi temsil eder. bağlı ve destekleniyor.

İnsanlar kendilerini patolojik bağımlılıklarla ilişkili zararlı etkileri deneyimliyor olarak tanımladıklarında, onların gerçekten bağımlı olduklarını düşünmek için iyi bir neden olduğu (terimin daha rahatsız edici klinik anlamıyla) bağımlılık araştırmasının temel bir varsayımıdır. Çok az insan gerçek olmayan patolojik bir bağımlılığı itiraf etmenin utancına katlanır. Sevdikleriniz için aşikar olan ve çok daha yaygın olan bir bağımlılığı reddetmenin tersi stratejidir. Bundan muzdarip çok sayıda bireyin raporlarından, internet pornosu bağımlılığının gerçek bir fenomen olduğu çok açıktır. En azından bazı durumlarda çok şiddetli ve zayıflatıcı bir biçim aldığı da açıktır.

Bu kitapta okuyacağınız ve Gary'nin aynı adlı web sitesinde toplayacağınız birinci şahıs anlatımları sizi derinden rahatsız edecek ve etmelidir. İnternet pornografisinin onu izlemeye fena halde bağımlı hale gelen bireylere ne derece zarar verebileceğini ve yabancılaştırabileceğini öğrenmek gerçekten korkutucu. Aynı zamanda, bu raporların en çarpıcı özelliklerinden biri, internet pornosu bağımlılığının zararlı etkilerinin tersine çevrilmesini nasıl yansıttıklarıdır. Bu bağımlılıkta kendini kaybetmiş insanların hayatlarını değiştirdiğini görmek gerçekten çok güzel. Zorla özel olarak mastürbasyon yapmak yerine, benzer bir tuzağa yakalanmış başkalarına yardım etmek için özverili girişimler yoluyla anlam ve gerçek sosyal bağlantı bulmaya başladılar. Her şey internette olur, hem iyi hem de kötü. Bu aynı teknolojik ortamda, bizi genellikle kişiliksiz kılmakla tehdit eden bir ortam içinde, bu grup tamamen yalnız ve bağımsız bir faaliyetten son derece fedakar, cesur, kişisel ve anlamlı bir şeye geçmenin bir yolunu buldu. Geri kalanımızın söylediklerini dikkate almanın zamanı geldi. Birçok doktor ve araştırmacı bu raporları reddetmiş ve çürütmüştür. Ancak, bu strateji basitçe etik değildir. Tecrübelerinin bilgeliğine ve bunu paylaşarak gösterdikleri alçakgönüllülüğe saygı duymalıyız. Başkalarının sosyal ve cinsel sağlığını umursuyormuş gibi yapan herkes, bu fenomeni daha iyi anlamak ve onun verdiği zararı azaltmak için yaratıcı yollar bulmakla yükümlüdür.

Doktor Anthony Jack

Machine Translated by Google

Felsefe, Psikoloji, Nöroloji ve Sinirbilim Profesörü ve Araştırma Direktörü
Inamori Uluslararası Etik ve Mükemmellik Merkezi, Case Western Reserve Üniversitesi

Machine Translated by Google

giriiş

Arzularına galip gelene, düşmanlarına galip gelenden daha cesur sayarım; çünkü en zor zafer kendine karşıdır. Aristo

Bu kitabı okuyor olabilirsiniz çünkü dünya çapındaki yüz binlerce porno kullanıcısının neden ondan vazgeçmeyi denediğini merak ediyorsunuz .[2] Ama daha çok, rahatsız edici bulduğunuz bir şekilde pornografik materyallerle uğraştığınız için okuyorsunuz. Kısıtlama konusundaki kararlı kararlılığınıza rağmen, internette istediğinizden daha fazla grafik materyal aramak için zaman harcıyor olabilirsiniz. Belki seks sırasında doruğa ulaşmayı zor buluyorsunuz veya güvenilmez ereksiyonlardan rahatsız oluyorsunuz. Belki de çevrimiçi sirenler sürekli olarak sizi çağırırken gerçek ortakların sizi heyecanlandırmadığını fark ediyorsunuz. Belki de rahatsız edici bulduğunuz veya değerlerinizle ve hatta cinsel yöneliminizle uyumsuz bulduğunuz fetiş materyallerine tırmandınız.

Bir sorunları olduğunu fark eden binlerce insan gibiyseniz, sorunlarınızı porno kullanımınızla ilişkilendirmeniz muhtemelen biraz zaman aldı. Başka bir bozuklukla mücadele ettiğinizi düşünmüş olabilirsiniz. Belki alışık olmadığın bir depresyon ya da sosyal kaygı geliştirdiğini ya da bir adamın korktuğu gibi erken bunama geliştirdiğini düşündün. Ya da belki testosteronunuzun düşük olduğuna ya da sadece yaşlandığınıza inandınız. Hatta iyi niyetli bir doktordan reçeteli ilaçlar almış olabilirsiniz. Belki de doktorunuz, pornografi kullanımınız konusunda endişelenmekte haksız olduğunuz konusunda sizi temin etti.

Size grafik görüntülere ilgi duymanın tamamen normal olduğunu ve bu nedenle internet pornosunun zararsız olduğunu söyleyecek çok sayıda yetkili ses var. İlk iddia doğru olsa da, göreceğimiz gibi ikincisi doğru değil. Tüm porno kullanıcıları sorun geliştirmese de, bazıları sorun çıkarır. Şu anda, ana akım kültür, pornografi kullanımının ciddi semptomlara neden olamayacağını varsayma eğilimindedir.
Ve pornografiye yönelik yüksek profilli eleştiriler genellikle dini ve sosyal açıdan muhafazakar kuruluşlardan geldiğinden, liberal görüşlü insanların bunları incelemeden reddetmesi kolaydır.

Ama son yedi yıldır insanların pornografiyle ilgili deneyimleri hakkında söylediklerine dikkat ediyorum. Daha da uzun süredir, bilim adamlarının beynimizin nasıl çalıştığı hakkında öğrendiklerini araştırıyorum. Bunun liberaller ve muhafazakarlarla ilgili olmadığını söylemek için buradayım. Dini utanç veya cinsel özgürlükle ilgili değil. Bu, beynimizin doğası ve kökten değişmiş bir ortamdan gelen ipuçlarına nasıl tepki verdikleri ile ilgilidir. Bu, talep üzerine sonsuz arzla sunulan cinsel yeniliğin kronik aşırı tüketiminin etkileriyle ilgilidir.

Machine Translated by Google
Yaklaşık yarım düzine yıl öncesine kadar internet pornosu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Kadınların iki boyutlu görüntülerinin, gerçek üç boyutlu kadınlar için zayıf bir ikame olduğunu düşündüm. Ama asla pornonun yasaklanmasından yana olmadım. Liberal Kuzeybatı Seattle'da dindar olmayan bir ailede büyüdüm 'Yaşa ve yaşat' benim sloganımdı.

Ancak, karımın web sitesi forumunda porno bağımlısı olduklarını iddia eden erkekler görünmeye başladığında, ciddi bir şeylerin olduğu ortaya çıktı. Uzun süredir anatomi ve fizyoloji öğretmeniyim, özellikle nöroplastisite (deneyimlerin beyni nasıl değiştirdiği), beynin iştah mekanizmaları ve buna bağlı olarak bağımlılıkla ilgileniyorum. Bu alandaki biyolojik araştırmaları takip ediyordum, iştahımızın fizyolojik temelleri ve bunların nasıl düzensiz hale gelebileceği hakkındaki keşifler ilgimi çekti.

Bu erkeklerin (ve daha sonra kadınların) tanımladıkları semptomlar, pornografi kullanımlarının yeniden eğitildiğini ve beyinlerinde önemli maddi değişiklikler yaptığını şiddetle tavsiye etti. Psikiyatrist Norman Doidge en çok satan kitabı The Brain That Changes Self'te şöyle açıklıyor:

> Bilgisayarlarının başında porno izleyen adamlar, beyin haritalarının plastik değişimi için gerekli tüm koşulları karşılayan pornografik eğitim seanslarına ayartılmıştı. Birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlandığından, bu adamlar, plastik değişim için gerekli olan coşkulu dikkatle, bu görüntüleri beynin zevk merkezlerine bağlama konusunda büyük miktarda pratik yaptılar. ... Mastürbasyon yaptıklarında her cinsel heyecan hissettiklerinde ve orgazm olduklarında, ödül nörotransmiteri olan bir 'dopamin spreyi' seanslar sırasında beyinde kurulan bağlantıları pekiştirdi. Ödül sadece davranışı kolaylaştırmakla kalmadı; Playboy'u bir mağazadan satın alırken hissettikleri utancın hiçbirini uyandırmadı.
>
> Burada 'ceza' olmayan, sadece ödül olan bir davranış vardı.
>
> Web siteleri, beyinlerini farkında olmadan değiştiren temalar ve senaryolar sundukça, heyecan verici bulduklarının içeriği değişti. Esneklik rekabetçi olduğu için, beyin daha önce onları cezbeden şey pahasına yeni, heyecan verici görüntüler için haritalar çıkardı - bunun nedeni, kız arkadaşlarını daha az istekli bulmaya başlamalarının nedeni ...
>
> Pornoya bulaşan hastalara gelince, çoğu sorunu ve plastik olarak nasıl güçlendirdiklerini anladıktan sonra soğuk hindiye gidebildi. Sonunda bir kez daha eşlerine çekildiklerini keşfettiler.

Forumdaki adamlar bu tür materyalleri ve bunun altında yatan araştırmayı hem rahatlatıcı hem de yardımcı buldular. Sonunda pornonun beyinlerinin ilkel iştah mekanizmalarını nasıl ele geçirdiğini anladılar. Bu eski beyin yapıları bizi yeni eşleri takdir etmek de dahil olmak üzere evrimsel olarak faydalı davranışlara doğru teşvik ediyor ve akrabalı çiftleşmeyi caydırmaya yardımcı oluyor.

Ancak davranışsal seçimlerimiz de aynı beyin yapılarındaki nörokimyasal dengemizi etkiler. Kronik aşırı tüketimin beklenmedik etkileri bu şekilde olabilir. En sevdiğimiz ayartmalar tarafından aşırı derecede uyarılmamıza neden olabilir, öyle ki anlık istekler uzun vadeli arzulara göre olması gerekenden daha ağır basar. Ayrıca, günlük zevklerden aldığımız zevki ve bunlara tepki vermemizi de bozabilir. Bizi daha aşırı uyaran aramaya itebilir. Veya çok şiddetli yoksunluk belirtilerine neden olur

Machine Translated by Google
En güçlü fikirlerimizi bile yardım için koşturduklarını. Aynı zamanda ruh halimizi, algımızı ve önceliklerimizi de değiştirebilir - hepsi bilinçli farkındalığımız olmadan.

Mevcut en iyi bilime dayanan bir 'makinenin nasıl çalıştığına' dair bir açıklama ile donanmış eski porno kullanıcıları, beyinlerinin plastik olduğunu ve porno kaynaklı değişiklikleri tersine çevirme şanslarının yüksek olduğunu fark ettiler. İnternet pornosunu ortadan kaldırabilecekleri ve kendi sonuçlarını takip edebilecekleri zaman, potansiyel olarak zararlı olup olmadığı konusunda uzman bir fikir birliğini beklemenin bir anlamı olmadığına karar verdiler.

Bu öncüler davranışlarını kontrol etmeye ve istedikleri sonuçlara yön vermeye başladılar. Daha büyük bir öz-şefkatle kabul ettikleri aksilikler hakkında paniğe kapılmadan tutarlılığın kazanımlarını gördüler.

Yol boyunca, internet pornosu ile ilgili sorunlardan kurtulma hakkında gerçekten büyüleyici bazı içgörüler öğrendiler ve paylaştılar - geri dönüşü, ayak izlerini takip edenler için daha az üzücü hale getiren yepyeni keşifler Bu şanslıydı çünkü çok daha esnek beyinleri olan bir genç insan seli, porno ile ilgili sorunlardan kurtulmak isteyenlerin saflarını şişirmek üzereydi.

Ne yazık ki, birçoğu şiddetli cinsel işlev bozuklukları (gecikmiş boşalma, anorgazmi, erektil disfonksiyon ve gerçek partnerlere karşı çekim kaybı) tarafından motive edildi. Genç erkeklerde kalıcı porno kaynaklı ED, tıp mesleğini şaşırttı, ancak bu yıl doktorlar sonunda bunu kabul etmeye başladı.
Harvard üroloji profesörü ve Why Men Fake It: The Totally Unexpected Truth About Men and Sex kitabının yazarı Abraham Morgentaler, "Porno kaynaklı ED'den tam olarak kaç genç erkeğin acı çektiğini bilmek zor. Ancak bunun yeni bir fenomen olduğu ve nadir olmadığı açık.'[3]
Başka bir ürolog ve yazar Harry Fisch, pornonun seksi öldürdüğünü açıkça yazıyor. The New Naked adlı kitabında belirleyici unsura odaklanıyor: internet. 'Ara sıra bir tedavi olarak iyi olan, ancak [cinsel] sağlığınız için günlük olarak cehennem olan bir şeye ultra kolay erişim sağladı.'[4]

Mayıs 2014'te, prestijli tıp dergisi JAMA Psychiatry , ılımlı porno kullanıcılarında bile, kullanımın (yıl sayısı ve haftalık mevcut saat), gri maddenin azalması ve cinsel tepkinin azalması ile ilişkili olduğunu gösteren bir araştırma yayınladı. Araştırmacılar, ağır porno kullanıcılarının beyinlerinin porno kullanımıyla küçülmek yerine önceden küçülmüş olabileceği konusunda uyardılar, ancak en makul açıklama olarak porno kullanım derecesini tercih ettiler. Çalışmanın alt başlığını "Pornodaki Beyin" olarak verdiler. [5]

Ardından Temmuz 2014'te Cambridge'de bir psikiyatrist tarafından yönetilen bir sinirbilim uzmanı ekibi Üniversite, porno bağımlılarıyla ilgili yaptıkları çalışmada deneklerin yarısından fazlasının

> müstehcen materyallerin aşırı kullanımının bir sonucu olarak, özellikle kadınlarla olan fiziksel ilişkilerde (cinsel içerikli materyallerle ilişkide olmasa da) azalmış libido veya erektil fonksiyon deneyimlemişlerdir.[6]

Ama tarif ettiğim öncüler herhangi bir resmi onaydan yararlanamadılar. onlar çalıştı
hepsi kendi raporlarını değiş tokuş ederek.

Machine Translated by Google

Aşağıda, pornografinin bazı kullanıcılar üzerindeki etkileri, bunun sinirbilim ve evrimsel biyolojinin bulgularıyla nasıl ilişkili olduğu ve pornografiyle ilgili sorunları en iyi nasıl çözebileceğimiz hakkında bildiklerimizin basit bir özetini sağlamak için yazdım. bireysel ve toplu olarak. İnternet pornosu ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız, bana birkaç saat kesintisiz ilgi gösterin ve durumunuzu anlamanız ve onunla başa çıkmanız için sizi yola koyabilmem için iyi bir şans var.

Şimdi, bir erkek, yavaş cinsel performansının porno kullanımıyla mı ilgili olduğunu yoksa performans kaygısından mı (bel altı sorunları olmayan erkekler için standart tanı) kaynaklandığını nasıl bilebilir?

1. Önce iyi bir üroloğa görünün ve herhangi bir tıbbi anormalliği ekarte edin.

2. Sonra, bir keresinde en sevdiğiniz pornoya mastürbasyon yapın (ya da sadece yemin ettiyseniz nasıl olduğunu hayal edin).

3. Sonra, başka bir durumda porno olmadan ve porno fantezisi kurmadan mastürbasyon yapın.

Ereksiyonlarınızın kalitesini ve doruğa ulaşana kadar geçen süreyi karşılaştırın (eğer doruğa ulaşabiliyorsanız). Sağlıklı bir genç adam, porno veya porno fantezisi olmadan tam bir ereksiyona ulaşmakta ve orgazm için mastürbasyon yapmakta sorun yaşamamalıdır.

- #2'de güçlü bir ereksiyon varsa, ancak #3'te erektil disfonksiyon varsa, muhtemelen porno kaynaklı ED'niz var.

- Eğer #3 güçlü ve sağlamsa, ancak gerçek bir partnerle sorun yaşıyorsanız, o zaman muhtemelen anksiyeteyle ilgili ED'niz var demektir.

- Hem #2 hem de #3 sırasında sorun yaşıyorsanız, progresif porno kaynaklı ED veya tıbbi yardıma ihtiyaç duyacağınız bel altı sorunu.

Kitaba, yüksek hızlı pornoya erişimi olan çok sayıda insan, bunun neden olduğunu düşündükleri sorunlardan bahsetmeye başladığında, internet porno bağımlılığının ilk kez nasıl bir sorun haline geldiğinin bir açıklamasıyla başlıyorum. Bu fenomenin nasıl ortaya çıktığını ve insanların yaygın olarak bildirdiği semptomları ilk elden anlatacağım.

Sonraki bölüm, çağdaş sinirbilime ve beynin hassas iştah mekanizmalarına verdiği ışığa değiniyor. Davranışsal bağımlılık, cinsel koşullanma ve ergen beyinlerinin günümüz pornosu gibi beyin jimnastiği süper uyaranları karşısında neden özellikle savunmasız olduğu üzerine yapılan son araştırmaların bazılarını özetleyeceğim.

Üçüncü bölüm, insanların pornoyla ilgili sorunlarından kurtulmak için kullandıkları çeşitli sağduyu yaklaşımlarının yanı sıra kaçınılması gereken bazı tuzakları anlatıyor. Belirli bir protokol sunmuyorum. Herkesin koşulları biraz farklıdır ve sihirli mermiler yoktur. Örneğin, bekar insanlar için iyi çalışan taktiklerin bir ilişki içinde olan biri tarafından uyarlanması gerekebilir. Ve porno kaynaklı ED geliştiren genç erkeklerin bazen yaşlı erkeklerden daha uzun süreye ihtiyacı vardır. Çoğu zaman birkaç farklı yaklaşım aynı anda veya sırayla yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Sonuç olarak, pornonun riskleri hakkında neden hala gelecekte bir fikir birliğinin olduğunu ve hangi araştırmaların en umut verici olduğunu ele alacağım. Son olarak, toplumun porno kullanıcılarının daha bilinçli seçimler yapmasına nasıl yardımcı olabileceğini ele alacağım.

Başlamadan önce son bir şey. Pornoyla ilgili bir sorunun olması gerektiğini söylemiyorum . Bir tür ahlaki panik başlatmaya veya insan cinselliğinde neyin 'doğal' olup olmadığını söylemeye çalışmıyorum. Eğer bir sorunun olduğunu hissetmiyorsan, o zaman seninle tartışmak üzere değilim. Açık saçık cinsel içerik ve bunun çoğunu üreten sektör hakkında ne düşündüğümüze karar vermek her birimize kalmış.

Ancak pornografinin size veya tanıdığınız birine zarar verdiğini düşünüyorsanız, okumaya devam edin ve internet pornografisinin nasıl beklenmedik etkiler yaratabileceğini ve bu konuda neler yapabileceğinizi açıklamak için elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Machine Translated by Google

1: Neyle Başa Çıkıyoruz?

Aydınlatıcı olan cevap değil, sorudur. Eugene Ionesco

Çoğu kullanıcı internet pornosunu can sıkıntısına, cinsel hayal kırıklığına, yalnızlığa veya strese bir çözüm olarak görüyor. Ancak, yaklaşık altı yıl önce, bazı porno kullanıcıları , porno kullanımlarıyla ilgili çeşitli sorunları bağlamaya başladı . 2012'de Reddit/NoFap olarak bilinen bir çevrimiçi forumdaki bir adam, erkeklerin neyle uğraştıklarını ilk nasıl anladıklarını anlattı. (Onomatopoeic 'fap' terimi, 'pornoya mastürbasyon' için genç bir argodur.):

> 2008/2009 civarında, erektil disfonksiyona sahip olduklarından korkan insanlar internette ortaya çıkmaya başladı, ancak aynı zamanda eski güzel bir ölüm tutuşunun [mastürbasyon] yardımıyla değişen derecelerde aşırı pornoya kadar sağlam bir ereksiyon elde edebildiler. Garip olan, bazı durumlarda binlerce insanın bu forum gönderilerine aynı belirtilere sahip olduklarını söyleyerek yanıt vermesiydi.
>
> Şimdi, bu semptomları hesaba katan insanlar, her zamankinden daha aşırı porno türlerine tırmanarak ve hiçbir kadının vajinasının uyarıyla boy ölçüşemeyecek şekilde mastürbasyon yaparak kendilerini gerçek kadınlara karşı duyarsızlaştırdıklarını düşündüler. Porno izlemeyi ve önemli bir süre mastürbasyon yapmayı bırakırlarsa bu duyarsızlaştırmanın tersine dönebileceğini umdular/ tahmin ettiler.
>
> O zamanlar YBOP [www.yourbrainonporn.com], NoFap ve konuyla ilgili düzinelerce başka foruma sahip olmayan bu insanlar, yalnız olduklarını düşündüler. Gerçek bir kadına ulaşamayan, ancak iğrenç porno türlerini bulan gezegendeki tek tuhaf ucubeler. Birçoğu hala bakireydi. Diğerleri, güvenlerini sarsan gerçek kadınlarla yıllarca başarısız oldu. Bir kadınla asla normal ve tatmin edici bir ilişki yaşayamayacaklarını düşündüler ve kendilerini doğa ucubeleri olarak düşünerek toplumdan soyutlandılar ve münzevi oldular. ...
>
> [Pornoyu bırakmak] bu adamların porno kaynaklı ED'sini tersine çevirmeye yardımcı oldu ve normal libidoya ek olarak başka olumlu değişiklikleri de bildirmeye başladılar: depresyon ve sosyal kaygının ortadan kalkması, artan güven, tatmin duygusu ve dünyanın zirvesinde olma.. .
>
> Ben o adamlardan biriyim. Ergenliğin ortasından başlayarak kadınlarla ilgili birkaç başarısızlığım olmuştu. Bu, ruhum için en yıkıcı tek şey haline gelmişti. Neredeyse hiçbir reklamın, filmin, TV şovunun ya da cinsel imaların olmadığı bir sohbetin olmadığı bu modern dünyada, sürekli tuhaflığımı hatırlatıyordum. Bir erkek olarak çok temel düzeyde başarısızdım ve görünen o ki tek kişi bendim.
>
> [Pornoyu bırakmadan] bir yıl önce psikiyatristleri ve psikologları görmeye bile gitmiştim.

Machine Translated by Google

bana şiddetli sosyal anksiyete bozukluğu ve depresyon teşhisi koydu ve bana antidepresan vermek istedi, ki bunu asla kabul etmedim.

7/24 aklımda olan hayatımın temel sorununun tersine çevrilebileceğini öğrendiğimde, kalbimden en ağır taş kalktı. İlk NoFap serime başladığımda (80 gün kadar) başkaları tarafından bildirildiği gibi benzer süper güçleri fark etmeye başladım. Bu gerçekten çok mu garip? Güvenimi yok eden ve beni 7 milyarlık gezegende yalnız hissettiren asıl şey tersine çevriliyordu ve bunun çok yaygın olduğu ortaya çıktı.

Bugün, galibiyet serisinin 109. gününde kendimi mutlu, özgüvenli, sosyal, akıllı, yetenekli hissediyorum. herhangi bir zorlukla karşılaşmak, vb.

Çevrimiçi forumlarda pornoyla ilgili sorunları bildiren ilk kişiler genellikle bilgisayar programcıları ve bilgi teknolojisi uzmanlarıydı. Paketten önce yüksek hızlı internet pornosu edindiler ve daha sonra karakteristik olmayan cinsel tatlar, gecikmeli boşalma veya seks sırasında erektil disfonksiyon (ED) geliştirdiler. Sonunda, bazıları porno kullanırken bile ED yaşadı. Neredeyse hepsi yirmili yaşlarının sonlarında veya daha büyüktü.

Böyle bir forum üyesinin belirttiği gibi, internet pornosu farklıydı, garip bir şekilde karşı konulamazdı:

Dergilerde porno kullanımı haftada birkaç kez oluyordu ve temelde bunu düzenleyebilirdim çünkü o kadar da 'özel' değildi. Ama internet pornosunun karanlık dünyasına girdiğimde beynim daha çok istediği bir şeyi bulmuştu. 6 aydan kısa bir sürede kontrolden çıktım. Yıllarca dergi: sorun yok. Birkaç aylık çevrimiçi porno: bağımlısı.

Biraz tarih, bugünün pornografisinin beyin üzerinde neden beklenmedik etkileri olabileceğine dair bize bazı ipuçları veriyor. Görsel pornografi ana akıma dergilerle girdi, ancak kullanıcılar statik erotik ile yetinmek zorunda kaldı. Her bölümün yeniliği ve uyarılma potansiyeli oldukça hızlı bir şekilde azaldı ve bir kişi ya ateşli komşusu hakkında hayal kurmaya geri dönmek zorunda kaldı ya da daha fazla materyal elde etmek için önemli, belki garip veya maliyetli bir baskın yapmak zorunda kaldı. Birkaç x dereceli film vardı ve bazıları büyük ticari başarılardı. Kendini işine adamış hardcore hayranları da yetişkin kitapçılarında müstehcen klipler bulabilir. Ancak arz hala bir avuç halka açık veya yarı halka açık mekanla sınırlıydı ve çoğu insan sinema salonlarında veya gözetleme kabinlerinde fazla zaman harcamak istemiyordu.

Ardından video kiralama ve gece geç saatlerde kablolu kanallar geldi. Bu medya, statik pornodan[7] daha uyarıcıydı ve sinemadaki bir filmden daha az erişime sahipti. Yine de, bir kişi aynı videoyu, video dükkanına başka bir gezi (ve bir mola) zamanı gelmeden önce kaç kez izleyebilir?
İzleyiciler, sıcak şeylere geçmeden önce genellikle erotik bir yapıya sahip bir hikaye çizgisi izlemek zorunda kaldı. Çoğu reşit olmayanın hala çok sınırlı erişimi vardı.

Daha sonra, porno izleyicileri çevirmeli ağ bağlantısına yöneldi: özel, daha ucuz, ancak başta fotoğraflar... İnsanlar daha kolay erişebiliyordu ama yavaştı. Malzeme bir tıklamayla tüketilemedi:

Videoyu indirmeniz, ardından açmanız ve virüs kapma riskiniz vardı. Bazen doğru yazılıma sahip değildiniz, bu yüzden indirmeden ve 'tadını çıkarmadan' önce görmek istediğiniz şey olduğundan emin olmak için çok zaman harcadınız ya da içeriğini beğendiğiniz belirli bir siteye gittiniz.

Machine Translated by Google
beğenin, bir veya iki yeni videoyu izleyin ve bırakın.

Tüm bunlar değişmek üzereydi.

2006'da, yüksek hızlı internet yepyeni bir yaratığın ortaya çıkmasına neden oldu: bitmeyen bir hardcore video akışı kaynağının en sıcak birkaç dakikasının kısa porno kliplerinden oluşan galeriler. YouTube videoları gibi yayın yaptıkları için 'tüp siteleri' olarak adlandırılırlar. Porno dünyası asla aynı olmadı. Kullanıcılar dönüşümü açıklar:

Yıllarca (on yılı aşkın bir süredir) resimlere ve zaman zaman video kliplere baktım.
Ancak metro siteleri günlük ücretim haline geldiğinde, ancak kısa bir süre sonra ED sorunları geliştirdim.
Sonsuz kliplerine anında erişilebilen tüp siteleri sanırım beynimi aşırı yükledi.

*

Bir tüp sahasında 0'dan 140 km/s'ye düz gidersiniz. Uyarılma, yavaş, rahat, alaycı bir beklenti birikimi değildir. Doğrudan tam orgazm eylemidir. Tüp klipler çok kısa olduğu için, çeşitli nedenlerle yeni kliplere çok daha fazla tıklama yaparsınız: Biri uyarılma oluşturmak için çok kısa; klibi izleyene kadar içinde ne olacağını bilemezsiniz; sonsuz merak,
vb.

*

'Aynı anda 10 video izlemek, aynı anda akış yapmak istemek...' ile tamamen ilgili olabilirim. Bu, duyusal aşırı yüklenme veya istifleme veya en sevdiğiniz abur cuburla kendinizi aşırı doldurma gibi.

*

Tüp siteleri, özellikle büyük olanlar, internet pornografisinin crack kokainidir. Her gün, her saat, her 10 dakikada bir o kadar çok ve o kadar çok yeni içerik var ki her zaman sürekli yeni uyarılar bulabildim.

*

Şimdi yüksek hızda, hatta akıllı telefonlarda bile sürekli olarak daha fazla ve daha yüksek çözünürlükte izlememi sağladı. Bazen bitirmek için mükemmel olanı aramak bütün bir gün olur. Asla ve asla tatmin etmez. 'Daha fazlasına ihtiyacım var' beyin her zaman der ki... böyle bir yalan.

*

ED olduğumu keşfetmeden önce, her biri en sıcak birkaç saniyelik düzinelerce hardcore videodan oluşan tüp sitesi derleme videolarına tırmandım.

*

Machine Translated by Google

> Yüksek hızlı porno her şeyi değiştirdi. Günde birden fazla masturbasyon yapmaya başladım. Mastürbasyon yapmak istemiyordum ama stresi azaltmak ya da uyumak istiyordum, porno uyanmama yardımcı oldu. Karımla seks yapmadan önce kendimi porno izlerken buldum çünkü artık benim için yapamıyor. Gecikmiş boşalma büyük bir sorundu: Artık oral seksten orgazm olamıyordum ve bazen vajinada orgazm olmakta zorluk çekiyordum.

Beynin ilkel bir bölümünün derinliklerinde, sörf tüpü siteleri, tüm cinsel yenilik nedeniyle gerçekten değerli olarak kaydedilir. Ekstra heyecan, sizi tekrar porno kullanmaya teşvik eden beyin devrelerini güçlendiri Karşılaştırıldığında kendi cinsel fantezileriniz solgun. Bir Alman araştırma ekibine[8] göre, kullanıcıların sorunları, çevrimiçi porno izlemek için harcanan zamanla değil, açılan ekran sayısı (çeşitlilik) ve uyarılma derecesi ile yakından ilişkiliydi.

Günümüzün çevrimiçi porno büfesinin bir başka riski de aşırı tüketimdir. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi profesörü Sherry Pagoto PhD[9] yazıyor:

> İştah üzerine yapılan araştırmalar, çeşitliliğin aşırı tüketim ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bir büfede, masadaki tek şey köfteyken yiyeceğinizden daha fazla yiyeceksiniz. Her iki durumda da aç ayrılmayacaksınız ama birinde pişman ayrılacaksınız. Başka bir deyişle, [aşırı tüketimi ve onun sorunlarını atlatmak istiyorsanız] hayatın açık büfelerinden kaçının.

Ayrıca videoların, durağan görüntülerin yapamayacağı şekilde hayal gücünün yerini aldığını da belirtmekte fayda var. Bir zamanlar biz insanlar, kesinlikle hayal gücümüze bırakılmış olarak, video izlerken olduğu gibi sadece röntgencinin pasif rolünü değil, cinsel fantezilerimizdeki başrolü üstlenme eğilimindeydik. Ancak, çok genç yaşta düzenli porno kullanmaya başlayanlardan bazıları farklı bir deneyim yaşıyor:

> 'Uzaylı', gerçek kadınlarla seks yapmaya çalıştığımda nasıl hissettiğimi tarif etmek için kullandığım kelime. Bana yapay ve yabancı geldi. Sanki bir ekranın önünde oturup onu sarsmaya öyle şartlanmışım ki, zihnim bunu gerçek seks yerine normal seks olarak görüyor.

Gerçek seks sırasında izleyiciler, bir eşle bağlantı kurmadan önce, birçoğunun yıllarca izlediği belirli bir vücut bölümünün röntgencisini veya çok özel bir fetişi bırakın, bir röntgenci konumunda değildir.

Odada Bir Fil

2010'un sonunda eşim bu yeni fenomen hakkında çevrimiçi bir kaynak oluşturmamı önerdi. O zamana kadar, cinsel ilişkilerle ilgili forumu, porno ile ilgili sorunları hakkında ipuçları arayan erkekler tarafından istila edilmişti: gerçek partnerlere karşı çekim kaybı, gecikmeli boşalma veya seks sırasında tam orgazm olamama, porno fetişleri aracılığıyla tırmandıkça yeni cinsel zevkler endişe verici, hatta alışılmamış erken boşalma. Birbirlerinin öz raporlarını okuyabilecekleri ve internet bağımlılığı, cinsel koşullanma ile ilgili yeni araştırmaları takip edebilecekleri özel bir web sitesine ihtiyaçları olduğunu hissetti.

Machine Translated by Google
ve nöroplastisite. Bundan, Pornodaki Beyniniz (YBOP) web sitesi geldi.

Yeni kaynağa kimin bağlandığını merak ederek ziyaretçilerimi izlemeye başladım. Şaşkındım.
Yeni siteye bağlantılar, web'in her yerinde, genellikle diğer dillerde açılır. Erkekler dünya çapında cevaplar arıyorlardı. Şu anda, YBOP günde 20.000 tekil ziyaretçi alıyor. Pornoyu bırakan insanlar için forumlar ortaya çıkıyor ve hızla büyüyor. En büyük ve en eski İngilizce forum şu anda 116.000 üye ile Reddit/NoFap (2012)'dir. Reddit/PornFree 17.500, NoFap.org 21.000 ve YourBrainRebalanced 11.600'e sahiptir. Aynı fenomen uluslararası alanda da yaşanıyor. Örneğin, Çin'de, şu anda iki forumun birleştirilmiş 800.000'den fazla üyesi internet pornosunun etkilerinden kurtulmak için mücadele ediyor.[10]

Erkekler nerede toplanırsa, onları pornonun etkilerini tartışırken bulabilirsin. Konular - bazen binlerce gönderi uzunluğunda - vücut geliştiriciler, 'toplayıcı sanatçılar', üniversite mezunları, tıbbi tavsiye arayanlar, araba tutkunları, spor tutkunları, eğlence amaçlı uyuşturucu kullanıcıları, hatta gitaristler için web sitelerinde göründü!

Çoğu erkek, bıraktıktan aylar sonraya kadar semptomlarının arkasındaki suçlunun porno olduğuna inanamadı:

> Yıllarca porno çektikten sonra ereksiyon sorunu yaşıyordum. Birkaç yıldır her şey daha da kötüye gidiyordu. Giderek daha fazla türde porno uyarımı gerekiyordu. Gerçekten endişeliydim, ama endişe beni daha da aşırı pornoya itti. Artık porno, mastürbasyon, fantezi ve orgazm olmadan ne kadar çok gidersem ereksiyon olamamak o kadar zorlaşıyor. ÇOK KOMİK. Birkaç ay önce yaşadığım gibi ED sorunu veya zayıf boşalma yok. iyileştim.

Bıraktıktan ve iyileştirmeler gördükten sonra bile, çoğu kişi hala şüpheciydi. İnternet pornosuna geri döndüler - yalnızca sorunlarının yavaş yavaş (veya hızla) tekrar ettiğini görmek için. Ve anonim çevrimiçi forumlar uğultu olsa da, kimse bunun hakkında halka açık bir şekilde konuşmak istemedi:

> Gençler ED hakkında konuşurken doktorlara gitmezler. Porno kaynaklı ED ve porno bağımlılığı bizim kişisel sırrımızdır. Bu konularda farkındalık yaratamayacak kadar endişeli, utangaç, şaşkın ve kızgınız. Gölgelerde saklanıyoruz çünkü bireysel olarak var olduğumuzu görmek istemiyoruz.
> Bu nedenle toplu olarak var olduğumuz düşünülmüyor.

Bazıları için, bırakmak üzücü, beklenmedik yoksunluk belirtilerini tetikledi:

> İşte uğraştığım şey: sinirlilik, yorgunluk, uyuyamama (uyku yardımcıları bile çok yardımcı olur), titreme/titreme, odaklanamama, nefes darlığı ve depresyon.
> *
>
> Hayatımda nikotin, alkol ve diğer maddelere kadar birkaç bağımlılıkla savaştım. Hepsinin üstesinden geldim ve bu açık ara en zoruydu. Dürtüler, çılgın düşünceler, uykusuzluk, umutsuzluk duyguları, umutsuzluk, değersizlik ve daha birçok olumsuz şey, bu porno olayıyla yaşadıklarımın bir parçasıydı. Hayatımda bir daha asla uğraşmak zorunda kalmayacağım çok kötü bir şey - asla.

Machine Translated by Google

Bu tür semptomların bırakma ile bağlantılı olduğunu bilmiyorsanız , ancak pornoya geri dönmenin onları rahatlattığını fark ederseniz, porno kullanmaya devam etmek için güçlü bir şekilde motive olursunuz. İyileşme bölümünde geri çekilme semptomu sorununa geri döneceğim.

Hepsinden daha endişe verici olan, erektil disfonksiyonu olan ve pornoyu bırakan kişiler genellikle geçici, ancak mutlak, libido kaybı ve anormal derecede cansız cinsel organlar bildirdiler. ED'si olmayan erkekler bile, bazen bıraktıktan hemen sonra geçici libido kaybı ve hafif cinsel işlev bozuklukları yaşadılar:

> Kesinlikle cinsel isteğim yok. Spontan ereksiyon yok. Güzel bir kadına baktığınızda ve kafanızda 'Vay canına, çok güzel' gibi normal düşünceleriniz olduğunda çok garip bir duygu. Onu tanımak isterim!' ve yine de hiçbir cinsel düşünceniz veya niyetiniz yok. Bu çok garip ve benim için oldukça korkutucu bir deneyim. Sanki hadım edilmişsin.

Erkekler bu 'düz çizgi' hakkında uyarılmadıkça, kalıcı iktidarsızlık korkuları, erekliklerini kurtarmaya çalışmak için siber uzaya geri dönmelerine neden oldu. Kısmen sarkık bir penisle bile daha aşırı pornoya tırmanmak, toplam libido kaybını durdurmak için ödenmesi gereken küçük bir bedel gibi görünüyordu. Porno kullanımı bir tedavi gibi görünüyordu

Bununla birlikte, birçoğu, düz çizgiyi geçersiz kılamayacaklarını keşfetmek için dehşete düştüler . porno. Libidoları doğal olarak geri dönene kadar beklemek zorunda kaldılar - bu bazen aylar sürdü.

İlginç bir şekilde, cinsel tükenmeyle çiftleşen erkek sıçanlar , libidoları geri dönmeden önce mini bir düz çizginin[11] kanıtını da gösterirler. Porno kaynaklı düz çizgi biyolojik olarak ilişkili mi? Araştırmacılar fareleri inceliyor çünkü ilkel beyin yapıları şaşırtıcı bir şekilde bizimkine benziyor. Gelişimsel moleküler biyolog John J. Medina PhD'nin dediği gibi, hayvan araştırmaları 'biyolojik süreçleri aydınlatarak insan araştırmaları için yol gösterici bir “el feneri” görevi görür'.[12] Başka bir deyişle, araştırmacılar, bağımlılıkları, ereksiyonları ve duygudurum bozuklukları konusunda onlara yardımcı olmak için fareler üzerinde çalışmıyorlar.

Neyse ki, bir kez geçici bir düz çizgi olasılığı hakkında uyarıldığında, çoğu erkek bunu güçlendirdi. göreceli sakinlikle:

> Düz çizgim hakkında. İnsanlar siklerinin öldüğünü hissettiklerini söylediğinde, değillerdir. abartılı. Kelimenin tam anlamıyla cansız hissediyor. Onu taşımak zorunda olmak bir yük gibi geliyor.

Tüp siteleri daha popüler hale geldikçe ve daha geniş çapta erişilebilir hale geldikçe, yirmili yaşlarının başlarında ve gençlerin sonlarında bir dizi genç erkek, daha yaşlı ziyaretçilerle aynı cinsel işlev bozukluklarıyla geldi. Hızla, erkeklerin porno kaynaklı cinsel işlev bozuklukları olarak anladıkları şeylerden şikayet ettikleri web sitelerini ziyaret edenlerin çoğunluğunu oluşturdular.

Diğer Porno Deneyi

2012'de, yirmili yaşlarının başındaki erkekler, tamamen kendilerine adanmış çevrimiçi forumlar kurmaya başladılar.

Machine Translated by Google
pornoyla ilgili sorunları tersine çevirme umuduyla internet pornosunu bırakmayı deniyor. Çoğu zaman, mastürbasyonun geçici olarak kesilmesine de yardımcı olduğunu buldular. Gerçekten de, çoğu, en azından sürecin başlarında, porno olmadan mastürbasyon yapamadı. Amaçları, beyinlerini internet erotik yoluyla kronik aşırı uyarılmadan uzaklaştırmaktı. Yaklaşımlarını 'yeniden başlatma' olarak adlandırdılar.

En iyi bilinen İngilizce forum Reddit/NoFap'tır. Diğer popüler İngilizce forumlar arasında Reboot Nation, Reddit/PornFree, YourBrainRebalanced ve NoFap.org bulunmaktadır.[13] Kadınlar hepsine hoş geldiniz ve sayıları da artıyor. Bu forumlardan bazılarını kurulduğundan beri izliyorum çünkü üyeler sık sık YBOP'a bağlanıyor.

Bu taban hareketinin bir parçası olarak, büyük ölçüde ana akım basının radarının altında, dünya çapında binlerce insan, yapay çevrimiçi cinsel uyarımdan (internet pornosu, web kamerası karşılaşmaları, erotik edebiyat, sörf eskort reklamları vb.) ,).
Birçoğu sonuçlarını aylarca paylaştı.

Bu muazzam deney, kontroller veya çift kör protokoller olmadan gerçekleştirildi (bu tür denemeler imkansız olurdu çünkü araştırmacıların bazı katılımcılardan pornoya mastürbasyon yapmayı bırakmalarını istemeleri gerekecekti, bu da insanların - ister araştırmacı ister denek olsun - fark ettiği türden bir şey.). Porno kullanımı değişkenini ortadan kaldıran ve geçmişleri sonraki sonuçlarla karşılaştıran bildiğim tek deney bu.

Açıktır ki, 'özneler' rastgele seçilmez. Onlar pornodan vazgeçmeyi denemek isteyen insanlar. Ayrıca, büyük çoğunluğu dijital yerlilerdir, bu nedenle bir grup olarak genel nüfus hakkında hiçbir şey söylemezler. Ayrıca, bu porno-meydan okuma forumlarına üyelik 2011'de başladığından beri mantar gibi artmasına rağmen, bize herhangi bir yaş grubundaki porno ile ilgili sorunları olan kişilerin genel yüzdeleri hakkında hiçbir şey söylemiyor.

Şüpheciler bazen, bırakmayı deneyen kişilerin dini nedenlerle motive edilmesi gerektiğini iddia ederler. Ancak yukarıda adı geçen forumların tümü laiktir. Bu yeni forumların en büyüğü ve ortalama yaş açısından muhtemelen en küçüğü, birkaç yıl önce bir kendi kendine anket yaptı. Sadece %7'si dini nedenlerle katılmıştı. [14]

Bu çevrimiçi forumların ve ileti dizilerinin ürettiği bilgiler anekdot niteliğindedir, ancak daha fazla araştırma yapmadan reddetmek hata olur. Birincisi, pornoyu bırakan ve faydalarını gören insanlar şaşırtıcı derecede çeşitlidir. Farklı geçmişlerden, kültürlerden ve dindarlık derecelerinden geliyorlar; bazıları psikotrop ilaçlar kullanıyor; bazıları ilişki içindedir; biraz sigara içmek ve eğlence amaçlı uyuşturucu kullanmak; bazıları vücut geliştiricidir; yaşları çok geniş bir yelpazeyi kapsar, vb.

Başka bir şey için, bu gayri resmi deneyde denekler genellikle internet pornosu kullanımı değişkenini ortadan kaldırır. 3 haftalık resmi bir deney olan "Sürmeyen Bir Aşk: Pornografi tüketimi ve kişinin romantik partnerine bağlılığı zayıflattı"[15] dışında, hiçbir akademik çalışma porno kullanımı değişkenini ortadan kaldırmadı. Diğer porno çalışmaları korelasyoneldir. Bize porno kullanımıyla hangi koşulların ilişkili olduğu hakkında ilginç şeyler söyleyebilirler , ancak kullanıcılar pornoyu kaldırdığında nelerin değiştiğini bize gösteremezler. İkincisi, bilim adamlarının nedensel bir bağlantıyı doğrulamasının bir yoludur.

Mevcut araştırmalar, porno izleme sıklığının depresyon, kaygı ve stres ile ilişkili olduğunu buluyor.

Machine Translated by Google
ve sosyal (kötü)işlev,[16] yanı sıra daha az cinsel ve ilişki doyumu ve değişmiş cinsel zevkler,[17] daha düşük yaşam ve sağlık kalitesi,[18] ve gerçek hayattaki yakınlık sorunları[19]. Ancak şimdiye kadar araştırmacılar, forumlarda düzenli olarak görülen, motivasyon ve özgüven bozukluğu, beyin sisi (odaklanamama), gerçek insanlara karşı çekim kaybı, cinsel işlev bozukluğu, kullanıcıların kendilerinin yaptıklarına tırmanma gibi diğer fenomenleri nadiren soruyorlar. zamanla daha aşırı malzeme olarak tanımlayın, vb.

Her halükarda, ergenlik çağından beri yoğun bir şekilde porno kullanan kişiler, porno kullanımları ile anksiyete, depresyon veya zayıf ereksiyon gibi semptomlar arasında, kullanmayı bıraktıktan sonraya kadar nadiren bağlantı kurarlar. Ne kadar sefil olurlarsa olsunlar, porno iyi hissetmenin bir yolu gibi görünüyor - bir sorun kaynağından ziyade bir çözüm.

Bu arada, bir araştırmacının bu tür insanlara porno kullanımlarının semptomlarına neden olup olmadığını sormasının pek bir anlamı yok. Porno kullanıcılarına bu olasılığı düşünmeleri için herhangi bir neden verilmedi. Toplum zaten sorunlarını internet pornosu kullanımını hesaba katmayan temiz küçük kutulara koydu. Günümüzün porno kullanıcılarına düzenli olarak sosyal kaygı, düşük benlik saygısı, konsantrasyon sorunları, motivasyon eksikliği, depresyon, performans kaygısı teşhisi konur ve bunlar için reçete edilen ilaçlar (kendi başlarına bir ereksiyon veya doruğa ulaşamasalar bile - olmadıkça) porno kullanın) vb.

Bazıları, cinsel yönelimlerinin gizemli bir şekilde değiştiğini ya da sonunda sadece porno fetişine gidebilecekleri için gizli sapıklar olmaları gerektiğini ya da cinsel ilişkilerinden dolayı asla seks ve dolayısıyla yakınlık yaşayamayacaklarını düşünerek panik içinde sessizce acı çekiyorlar. işlev bozuklukları. Alarmist olmak istemem ama daha önceki intihar düşüncelerinden bahseden çok fazla iyileşme hikayesi okudum. Rahatsız edici bir şekilde, Oxford Üniversitesi'ndeki son araştırmalar, orta veya şiddetli internet bağımlılığının artan kendine zarar verme riski ile ilişkili olduğunu buldu.[20] İşte üç adamın yorumları:

> Bu sorunlar yüzünden hayatım boyunca ciddi olarak intiharı düşündüm ama sorunun porno olduğunu öğrenene kadar bununla başa çıkabildim. 115 gün sonra nihayet zincirlerinden kurtuldum. Hala zor, ama eğer kullanmazsam ertesi gün güzel kız arkadaşımla seks yapabileceğimi biliyorum.
>
> *
>
> Pornodan uzak durmak gerçekten bir fark yaratıyor! Kastrasyon ve intiharı düşünecek kadar pornoyu bırakmanın imkansız olduğunu düşündüm. Aslında bilmediğim ve bana yardımcı olan bir şey var: 'Transseksüel' porno izleyen insanlar bunu tüm uyarılar nedeniyle yapıyor ve yapımcılar bile bu fetişi heteroseksüel bir izleyici için yaptıklarını kabul ediyor. Bi/eşcinsel olabileceğime dair düşüncelerim daha çok optik/psikolojik bir yanılsamaydı.
>
> *
>
> Çocukken son derece atletik, akıllı ve sosyaldim. Her zaman mutluydum ve bir milyon arkadaşım vardı. Bu, KaZaA'yı indirdiğimde 11 yaş civarında değişti ve akla gelebilecek neredeyse her tür pornoya (dominatrix, hayvan, ampute, vb.) Şiddetli depresyon ve anksiyete yaşamaya başladım. Hayatımın sonraki 15 yılı tamamen sefil geçti. İnanılmaz asosyaldim. Kimseyle konuşmadım ve öğle yemeğinde yalnız oturdum. Herkesten nefret ettim. Hepsinde üst sıralarda olmama rağmen oynadığım tüm sporları bıraktım. notlarım düştü

Machine Translated by Google
zar zor geçilebilir. Şimdi düşünmekten nefret etsem de, bu dünyaya kendi 'Columbine tarzı' çıkışımı planlamayı düşünmeye başlamıştım bile.

İnsanlar porno kullanmayı bıraktıktan sonra, rapor ettikleri faydalar genellikle şaşırtıcıdır. Dolaylı olarak, deneyimleri, bazı beyinlerin günümüzün süper uyarıcı yüksek hızlı pornosundan derinden etkilendiğini gösteriyor. Göreceğimiz gibi, resmi araştırmalar artık raporlarını ortaya koymaya başlıyor.

Dünya çapındaki bu forumlardan birinci şahıs tanıklığının ağırlığı göz önüne alındığında, gerçekte neler olup bittiğinin mekaniğine ışık tutan daha ileri araştırmalara ağırlık verilmelidir. Araştırma ayrıca, pornodan etkilenenleri, çocukluk travması ve bağlanma sorunlarından kaynaklananlar gibi diğer bozuklukları olanlardan ayırmaya da yardımcı olabilir. Herkesin sorunlarının internet pornosu kullanımına kadar izlenemeyeceğini söylemeye gerek yok. Ayrıca trans bireylere duyulan ilginin, tahakküm altına alınmaya duyulan ilginin ve diğer birçok şeyin kalıcı ve mutlu bir cinsel kimliğin parçası olabileceğini söylemeye gerek yok. Sorun, insanoğlunun arzu konusundaki şaşırtıcı çeşitliliğinin herhangi bir özel yönü değil, pornonun beyin üzerindeki etkilerindedir.

Yaygın Belirtiler

İnternet pornosunu bırakmaya yönelik ilk denemelerin çoğu, bozulan cinsel işlevi tersine çevirmek için çaresizce yapılan denemeler olsa da, bugün birçok insan deneyi bir dizi fayda elde etmek için yapıyor. Bu bölümde, pornoyu bıraktıktan sonraki gelişmeleri açıklayan, kategorilere ayrılmış bir dizi öz rapor bulacaksınız. Ancak birçok kullanıcı çok çeşitli iyileştirmeler görüyor. Örneğin, bu eski kullanıcı şunları yazdı:

Bıraktıktan sonraki gelişmeler:

- Sosyal kaygı önemli ölçüde iyileşti - güven, göz teması, rahatlık içerir etkileşim, pürüzsüzlük, vb.
- Genel olarak daha fazla enerji
- Daha net, daha keskin zihin, daha fazla konsantrasyon
- Daha canlı görünen yüz
- Depresyon hafifledi
- Kadınlarla iletişim kurma arzusu
- Boners geri döndü!!

Başka bir adam porno kullanımı sırasında kendini şöyle tanımladı:

- Arkadaşlarım uzaklaşıyordu. Odamda oturup kendimden zevk almak için sosyalleşmeyi bıraktım.

- Ailem beni koşulsuz severdi ama birlikteliğimden hoşlanmazdı.

Machine Translated by Google

Üniversitemdekiderslerime ve işime odaklanmakta zorlandım.

- Kız arkadaşım yoktu.

- Genel olarak insan etkileşimleriyle ilgili çok büyük bir endişem vardı.

- Çılgınca çalıştım, ama hiçbir zaman bir şey kazanmadım.

- Herkes bana zihinsel olarak kontrol edildiğimi söyledi. Hatta bir videoda bana bir bakış yakaladım ve gözlerimde boş bir bakış görebiliyordunuz. Evde kimse yoktu. Uzay harbiyelisinin tanımı.

- ENERJİ YOK, ne kadar uyursam uyurum, YOK. HİÇ BİR ŞEY. HEPSİ. Her zaman yorgun. Çantalar gözlerimin altı solgun, sivilceli ve susuz.

- Çok moralim bozuktu.

- Porno kaynaklı ED geçirdim.

- Stresliydim, endişeliydim, kafam karıştı ve kayboldum.

- Hayatı yaşamıyordum ama ölü de değildim. Ben bir zombiydim.

İnsanlar doğal olarak bu kadar farklı semptomların internet pornosu kullanımıyla nasıl ilişkilendirilebileceğini ve gelişmelerin arkasında hangi fizyolojik değişikliklerin olabileceğini merak ediyor. Ayrıca bazı kullanıcıların neden farklı sonuçlar gördüğünü veya hiç sonuç görmediğini merak ederler. İnternet pornosunun etkileri üzerine sağlam araştırmalar daha yeni başlıyor, ancak bir sonraki bölümde beyin plastisitesi ve internet kullanımı konusunda halihazırda mevcut olan bol miktarda ilgili bilime dayanarak varsayımda bulunacağım.

Bu arada, insanların yaşadıklarına dair açıklamalarına daha yakından bakalım.

Hayata müdahale etmek, kontrolü kaybetmek

Kullanımı kontrol edememe ve kişinin hayatına müdahale eden kullanım, bağımlılığın iki temel işaretidir. Beyindeki daha sonra bakacağımız değişiklikler nedeniyle öncelikler değişti. Gerçekte, arkadaşlık, egzersiz ve başarı gibi hayatın doğal ödülleri artık rekabet edemez.
Beyniniz artık BT'nin - bu durumda internet pornosu kullanımının - önemli bir hedef olduğuna inanıyor ve onu hayatta kalmanızla eşitliyor:

Çoğu gün o kadar çok mastürbasyon yapardım ki, günün sonunda orgazm olduğumda hiçbir şey çıkmazdı. ED ilk kez beni bir porno sarmalına gönderdi. Kelimenin tam anlamıyla uyanır, yuvarlanır ve mastürbasyon yapar, tüm gün mastürbasyon yapar, sonra geceleri mastürbasyon yapar ve uyurdum. Günde 6 kez veya daha fazla, şaka değil. Hayatımın mutlak bir karmaşa olduğunu söylemek güvenli, porno x 10'un tüm kötü etkileri. Porno ve mastürbasyonun beni etkilediğini biliyordum ama inkar ediyordum, mastürbasyon senin için iyi değil mi? Porno bağımlısı olamazsın.

*

En düşük noktam, eczane diplomamı kaybettiğim ve kız arkadaşımı kaybettiğim zamandı.
aynı gün, porno ve erteleme nedeniyle.

Machine Translated by Google

Sertleşmek için transseksüel pornoyu kullandım, böylece heteroseksüel pornoyla bitirebildim. Farkına varmadan, birkaç yıl önce asla düşünmediğim bir sürü tabu ve aşırı porno izliyordum. Kendimi bu noktaya getirdiğime inanamıyordum. Kendimi durduramadım.

*

(Kadın) Dişinin biyolojik yapısı buna izin verdiği için bir gecede saçma sapan bir çok kez alabiliyorum. Birçok kadın (hepsi değil) pornoyla değil erotikle çok zaman harcıyor. Erkekler çok görsel iken, elde etmek için çok fazla hayal kurarız. İnternet sayesinde her yerde erotik içerik bulmak çok kolay ve istediğiniz yerde 3 farklı sitenin açık ve mükemmel seks hikayesini bulmak için yaklaşık 3 ya da 4 saat ya da daha fazla bir süre onları incelerdim.

*

Bu kadar çok porno izlememin libido artışından kaynaklandığını düşündüm. Şimdi yanıldığımı biliyorum. Bir bağımlılığım vardı. Zar zor dışarı çıktım ve kesinlikle hiç kadın temasım olmadı.

*

Bırakmadan önce 7/24 bok gibi hissettim. Sıfır enerjim ve sıfır motivasyonum vardı. Her günün her saati uyuşuktum. doğru yemedim. egzersiz yapmadım. çalışmadım. Kişisel hijyen umurumda değildi. Ve umursayamazdım. Bulunduğum durumda, bırakın üretken bir şeyler yapmayı, 3 dakikadan fazla ayakta durmak bile son derece zordu. Şimdi bir aydan fazlayım ve kendimi çok daha iyi hissediyorum.

*

Sosyal hayatımdan fiziksel sağlığıma kadar her şey bu bağımlılıktan zarar gördü.
İşin en kötü yanı, sürekli 'benim için sağlıklı' ve 'en azından uyuşturucu değil' diyerek kafamda haklı çıkarmamdı. Gerçekte bu, tükettiğim herhangi bir ilaçtan ve katıldığım en az sağlıklı aktiviteden daha kötüydü.

*

Porno bağımlılığımın dorukları sırasında, hiçbir şeyi çok fazla beklemiyordum: işe gitmekten korkuyordum ve özellikle bana daha fazla zevk ve teşvik veren porno ritüellerime kıyasla, arkadaşlar ve aile ile sosyalleşmeyi hiç bu kadar harika görmemiştim. her şeyden çok. Bağımlılık gidince, küçük şeyler beni gerçekten mutlu ediyor. Kendimi sık sık gülerken, sebepsiz yere gülümserken ve etrafımda sadece iyi bir ruh halindeyken buluyorum.

*

Karamsar olduğumu sanıyordum ama aslında sadece bir bağımlıydım.

Seks sırasında orgazm olamama

Yıllarca porno kullanımı, incelendiğinde bir yelpazede yer alan çeşitli semptomlara neden olabilir.

Machine Translated by Google

Çoğu zaman porno kullanıcıları, gecikmiş boşalmanın (DE) veya orgazm olamamanın (anorgazmi) tam gelişmiş erektil disfonksiyonun öncüsü olduğunu bildirir. Aşağıdakilerden herhangi biri, gecikmiş boşalma ve erektil disfonksiyondan önce gelebilir veya bunlara eşlik edebilir:

- Eski porno türleri artık heyecan verici değil.

- Karakteristik olmayan fetişler gelişir.

- Porno kullanımı, bir partnerden daha cinsel açıdan heyecan vericidir.

- Penisin hassasiyeti azalır.

- Cinsel partnerlerle cinsel uyarılma azalır.

- Penetrasyon girişiminde bulunulurken veya kısa bir süre sonra ereksiyonlar kaybolur.

- Penetran seks uyarıcı değildir.

- Partnerle ereksiyon veya ilgiyi sürdürmek için porno fantezisi gereklidir.

Birkaç örnek:

Şu anda çok mutluyum! 25 yaşında bir erkeğim ve dün geceye kadar hiç bir kadının yanında orgazm olmadım. Seks yaptım ama hiçbir zaman herhangi bir uyarıyla doruğa yaklaşmaya yakın olmadım. Çoğunuz gibi ben de 15 yaşımdan itibaren internet pornosu kullanmaya başladım. Keşke kendime ne yaptığımı bilseydim.

*

(Yaş 29) 17 yıl mastürbasyon ve 12 yıl aşırı/fetiş pornoya tırmanma. Gerçek sekse olan ilgimi kaybetmeye başladım. Pornodan yapılanma ve serbest bırakma, seksten daha güçlü hale geldi. Sınırsız çeşitlilikte porno. O an ne görmek istersem onu seçebilirdim.
Seks sırasında geç boşalmam o kadar kötü oldu ki bazen hiç orgazm olamıyordum.
Bu, seks yapmak için son arzumu öldürdü.

*

Hayatım boyunca gecikmeli boşalma ile yaşadım ve işlev bozukluğuna aşina olan veya onu iyileştirmek için herhangi bir önerisi olan (dokümanlar dahil) hiç kimseyi bulamadım. Orgazm olmak için yeterince uzun süre devam etmeme yardımcı olmak için Viagra ve Cialis kullanmaya başladım - genellikle bir saatten fazla yoğun bir uyarım. Düzenli dozda pornonun da gerekli olduğunu düşündüm. İyi haber: pornodan uzak durarak, şimdi hayatımın en tatmin edici sekslerinden bazılarını ED ilaçları olmadan yaşıyorum; ve çoğunuz için yirmi yılım var. Ereksiyonlarım daha sık, daha sıkı ve daha uzun sürüyor ve sevişmemiz rahatlatıcı ve ikimizin de istediği kadar sürüyor.

*

(4 ay porno olmadan) Dün benim doğum günümdü ve kız arkadaşım ve ben seks yaptık.
Aylardır cinsel olarak aktifiz ama düne kadar seks sırasında bir kere bile orgazm olmamıştım. Bu şimdiye kadarki en büyük duyguydu. Bu, hem benim hem de kız arkadaşımın omuzlarından büyük bir yük kalktı, çünkü kendisi bu konuda oldukça bilinçli hissediyordu.

Machine Translated by Google

*

Önceki kız arkadaşımla oldukça kötü gecikmiş boşalma sorunları yaşadım. Çıkabilmem için 2-3 saatlik seksten bahsediyorum (bu yüzden genellikle sadece durup eve gidip boşaldım).

*

Başarım, yeniden başlatmamın 10. haftasında devam ediyor... bu gece hanımla daha da iyi bir seans. Yükümü yalnızca nispeten hızlı bir şekilde patlatmakla kalmadım (DE'yi yenerek), bunu genellikle bitirmek için yaptığım kadar güçlü bir şekilde gitmek zorunda kalmadan yaptım. Tüm yolu daha önce hiç olmadığı gibi yavaş gittim ve harikaydı. Hatta bu kadar çabuk bitirmek istemediğim için sona doğru gerilemeye çalıştım bile diyebilirim! Birkaç yıldır kötü bir DE vakası olan biri için fena değil.

Cinsel karşılaşmalar sırasında güvenilmez ereksiyonlar

Belirtildiği gibi, çoğu forumda ED, erkeklerin pornodan vazgeçmeyi seçmesinin bir numaralı nedenidir. Ünlü ürolog Harry Fisch, MD de muayenehanesinde pornoyla ilgili cinsel işlev bozuklukları görüyor. The New Naked'da şöyle yazar:

> Bir erkeğin, sahip olduğu herhangi bir cinsel işlev bozukluğu hakkında samimi bir şekilde konuşmaya başlar başlamaz ne kadar porno izlediğini söyleyebilirim. .Sık sık mastürbasyon yapan bir erkek, eşiyle birlikteyken kısa sürede sertleşme sorunları yaşayabilir. Karışıma pornoyu ekleyin ve o sahip olamaz hale gelebilir Hızlı boşalmaya yol seks. ... açan belirli bir duyuma alışmış bir penis, farklı şekilde uyarıldığında aynı şekilde çalışmayacaktır. Orgazm gecikir veya hiç olmaz.

2014'te, Kanadalı bir seksologların araştırması[21] , cinsel işlevsellikteki sorunların ergen erkeklerde (zaten artmakta olan) yetişkin erkeklere göre tuhaf bir şekilde daha yüksek olduğunu gösterdi. Söz konusu araştırmacılar:

> [Erkek gençlerin %53,5'i] cinsel ilişkiye işaret eden semptomları bildiren olarak sınıflandırıldı. sorun. Erektil disfonksiyon ve düşük istek en yaygındı.

Genç erkeklerde yüksek oranda gevşek penis ve düşük cinsel istek, herkesin son derece şaşırtıcı olduğunu fark etmelidir. Genç boğalarda ve aygırlarda bu koşulların ne kadar duyulmamış olacağını hayal edin. Yine de araştırmayı yürüten seksologlar neden bu kadar yüksek oranlar bulduklarını "belirsizdi" ve internet pornosunun aşırı kullanımından olası bir etki olarak bahsetmediler bile. Bağımlılık nörobilimcileri tarafından yakın zamanda yapılan Cambridge araştırması, inceledikleri bağımlıların neredeyse %60'ının, aşırı porno kullanımının bir sonucu olarak "özellikle kadınlarla fiziksel ilişkilerde (cinsel içerikli materyallerle ilişkide olmasa da) azalmış libido veya erektil işlev yaşadığını" buldu. .[22]

İki farklı iyileşme modeli gördüm. Birkaç adam nispeten kısa bir sürede geri döner: yaklaşık 2-3 hafta. Belki de güçlükleri psikolojik koşullanmadan, aşırı düzeyde mastürbasyondan (internet pornosu tarafından beslenen) veya küçük bir duyarsızlaşma vakasından (bağımlılıkla ilgili bir değişiklik bir sonraki bölümde tartışacağımız) kaynaklanmaktadır.

Machine Translated by Google

Erkeklerin büyük çoğunluğunun tamamen iyileşmesi için 2-6 ay (veya daha uzun) gerekir. Çoğu 'uzun yeniden başlatıcı', korkunç düz çizgi de dahil olmak üzere çeşitli geri çekilme semptomları yaşar. Tipik olarak, internet pornosuna erken başlayan genç adamlar. Bu talihsiz eğilimin, son derece esnek ergen beyinlerinin[23] internet pornosu ile çarpışmasının doğal sonucu olduğundan şüpheleniyorum:

Bekaretimi kaybettiğimde gerçekten o kadar iyi hissetmedim. Aslında sıkılmıştım. Belki on dakika sonra ereksiyonumu kaybettim. Daha fazla seks istedi ama işim bitti. Bir dahaki sefere bir kadınla seks yapmayı denediğimde bir felaketti. İlk başta bir ereksiyon yaşadım, ama daha içeri girmeden onu kaybettim Prezervatif kullanımı söz konusu bile değildi – yeterince sert bir ereksiyon değildi.

*

En düşük noktam, kız arkadaşım (şimdi eski kız arkadaşım) için bir kez değil, üç yıllık ilişkimiz boyunca tekrar tekrar ayağa kalkamadığım zamandı. Ayrıca vajinal ilişkiden hiç orgazm olmadık. Doktorları ziyaret ediyordum; penis egzersizleri hakkında kitap satın almak; POV pornosuna mastürbasyon yaparak alışkanlıkları değiştirmeye çalışmak (bağımlı olduğum aşırı porno yerine).
Tüm zaman boyunca beni tamamen destekledi (bu kız beni gerçekten tüm kalbiyle sevdi).
Hatta güzel iç çamaşırları aldı ve 'yatak odasındaki kaltak' olmak için çaba sarf etti. AMA bununla bile, açık değildim çünkü içinde bulunduğum porno bundan çok daha aşırıydı (tecavüz, zorla seks).

*

Porno için sertleşme sorunum hiç olmadı, ama asıl meseleye gelince Cialis almaya başladım. Zamanla daha fazlasını aldım ve o zaman bile sadece kısmen işe yaradığı zamanlar oldu. WTH? Yine de pornoya zorlanabilirim.

Buna karşılık, çoğu yaşlı adam solo seks kariyerlerine bir katalog, bir dergi, bir video, grenli TV pornosu veya şaşırtıcı bir şekilde (bugünkü genç erkeklere göre) hayal güçleriyle başladı. Ayrıca , yüksek hızlı pornonun büyüsüne kapılmadan önce, gerçek bir partnerle genellikle biraz seks ya da en azından kur yaptılar. 'Gerçek seks' beyin yolları, aşırı uyarıcı internet pornosu tarafından geçici olarak bunalmış olabilir, ancak bu yollar, pornonun dikkat dağıtması kaldırıldığında hala çalışır durumda:

(Evli, 52) Kemerimin altında onlarca yıllık porno var (tabii ki). Yaklaşık 4 haftadır hiçbir pornoya bakmadım ya da mastürbasyon yapmadım ve söyleyebileceğim tek şey değişimin dramatik olduğu.
Bu sabah hayatımda yaşadığım en yoğun ereksiyonlardan biriyle uyandım. Karım fark etti ve sabah 7'den önce bana harika bir BJ verecek kadar güzeldi! Bundan önce, gençliğim dışında hiç böyle uyandığımı hatırlamıyorum. Artı, duygu çok yoğundu, hatırladığım tüm porno yayınlarından çok daha iyiydi.

*

(Evli, 50 yaşında) ED olduğumu hiç düşünmedim. Karımla seks yapmayı başardım. Oğlum, yanılmış mıydım! İyileştiğimden beri, ereksiyonlarım çok daha büyük, daha dolgun ve daha uzun ve kafa alevlendi. Eşim her seferinde yorum yapıyor. Ayrıca orgazmdan sonra bile dik kalıyorum ve yapabileceğimi düşünüyoru

Machine Translated by Google
çok uzun süre devam et. Sabah odunum da daha büyük ve dolgun. Gerçekten ED'im vardı ve bunu fark edemeyecek kadar bağımlılığıma kapılmıştım. 50 yaşındayım, yaşıma ve temiz yaşamıma göre oldukça iyi durumdayım.

*

4 ay boyunca porno izlememenin ödülü, karımla daha iyi bir cinsel yaşam oldu ve yaklaşık on beş yıl birlikte olduktan sonra, bu önemli bir ödül. Yaşasın sade 'vanilyalı'seks için. Sanki eskisinden daha fazla hissediyorum.

İşte ortada internet pornosu ile başlayan ama yüksek hızda olmayan bir adam:

13 yaşından çok mastürbasyon yaptım ve 14 yaşından itibaren porno kullandım. Yavaş yavaş, beni tahrik etmesi daha fazla zaman aldı: daha büyük fanteziler veya daha sert pornolar ve dokunmadan sertleşmeyi bıraktım. Seks sırasında, özellikle cinsel ilişki için, ereksiyon elde etmek veya bunu sürdürmek için mücadele ederdim. Son 7 yıldır hiçbir ilişkiyi zapt etmedim ve benim için asıl sebep bu sorun oldu. Şimdi, iyi haber: Nedenini anladığımda hemen pornodan vazgeçtim. Son 6 hafta boyunca elimden geldiğince mastürbasyon yapmaya devam ettim. (En iyi rekorum 9 gündü!) Hepsini ödedi.
Hafta sonu için bir kızla gittim ve şimdiye kadarki en iyisiydi. Yıllar boyunca yaşadığım tüm kötü deneyimlerden dolayı hala oldukça endişeliyim. Ama sana sadece işe yarayabileceğini söylemek istedim ve buna değdi!

Peki ya kadınlar? Porno kullanımı, bazılarının cinsel duyarlılığını da etkiliyor gibi görünüyor.
kadın:

Biz kızlar için pornoyla ilgili ılımlı bir 'ED'yi fark etmek zor, ama ben bunu erkeklerin tarif ettiği gibi hissediyorum. Arzu var ama uyarılma yok. Klitoris ve alt karında zonklama, çekme, bunaltıcı, zevkli bir his yok, sadece doruğa doğru bir tür zihinsel itme. Ve ben de PE [erken boşalma] var, ancak daha doğru bir şekilde PO [erken orgazm] olarak tanımlanabilir: uyarılma düşükken orgazm, orgazm kalitesi oldukça vasat ve lokalize bir tür endişe benzeri gerilim dışında habersiz. cinsel organlarda.

Alışılmadık erken boşalma

ED veya gecikmeli boşalma ile karşılaştırıldığında nadir olsa da, ağır porno kullanıcıları bazen bu semptomu bildirir. Porno kullanımından erken boşalma, mantıksız görünebilir. Aklıma iki olası açıklama geliyor. Belki bir erkek sinir sistemini çok hızlı boşalması için eğitmiştir (veya kısmen ereksiyon halindeyken) Bu adamın tarif ettiği gibi:

Mastürbasyon/porno, özellikle genç yaşta yapmaya başladığınızda PE'ye neden olabilir. Yakalanma korkusuyla hızlı bir şekilde doruğa/orgazma ulaşmak istiyorsunuz. Böylece zihninize, zor olduğunuzda işinizin çabucak boşalmak ve geçici hissin tadını çıkarmamak olduğunu öğretirsiniz.

Diğerleri için porno, porno ve boşalma arasındaki güçlü ilişki nedeniyle güçlü bir tetikleyici olabilir. Bu otomatik, yüksek uyarılma tepkisi, Pavlov'un köpeğinin ağzından salya akıtmasına benzer.

Machine Translated by Google

Yeniden başlatmadan önce uzun yıllar boyunca yaşadığım aşırı PE'yi artık yaşamıyorum. Bu gerçekten bir mucize, çünkü her zaman bunun genetik bir kusur olduğunu varsaymıştım. Noktaları muhtemelen porno kaynaklı olduğu için birleştirmedim. Yeniden başlatmadan önce, ereksiyon halindeki penisim çok hassastı (aşırı duyarlı), bu da boşalmayı utanç verici derecede kolay (hızlı) hale getiriyordu. Penisim sertleşir ve saat 12'de dikkat çekerdi, cildim bir trampet gibi gerilirdi. Penisim fırlatma rampasında duran yakıtlı bir roketti. Geri sayım 10 saniyede başlar, 9, 8, 7, 6,5,4,3,2 ... 1, ORGASM. 'Üzgünüm canım' sözleri benim sloganım oldu. Ama bugün, yeniden başlatmaya 52 gün kala penisim artık roket fırlatma rampasında değil. Saat 10'da duruyor. Daha yumuşak ama daha büyük bir ereksiyonum var. Beni yanlış anlama. Hala çok sert ve vajinal penetrasyon yeteneğine sahip, sadece daha plastik, daha az sert, daha az hassas ve patlayıcı değil. Karımla olan ilişkim için en önemlisi, daha uzun süre dayanabiliyorum. Yeniden başlatma, porno kaynaklı PE'mde çok iyi çalışıyor!

*

Porno izlediğinde aşırı uyarılırsın ve boşalma bir vuruş ötededir. Benden büyük birçok erkekle konuştum ve onlara ne kadar uzun süre dayandıklarını sordum. Birçoğu, doğal olarak uzun süre dayandıklarını ve porno izlemediklerini veya mastürbasyon yapmadıklarını söyledi. 20-30 dakika dayandığını söyleyen kuzenim porno izlemediğinde veya mastürbasyon yapmadığında daha uzun sürdüğü

*

Ayrılmadan önce eski sevgilimle 2 yıl çıkıyorduk. Hiç cinsel problemim olmadı (ED veya PE olsun). Ara sıra mastürbasyon yapmama rağmen porno bağımlısı değildim. Ayrıldıktan sonra düzenli olarak porno kullandım ve mutlu sonla masaj salonlarına gitmeye başladım. 6 ay sonra aynı kızla tekrar birlikte oldum ve diğer aktivitelerimin sıklığını biraz azalttım. Kız arkadaşımla seks berbattı (ya da en azından onun içindi). Kalkmakta bir problem yaşamadım (belki birkaç kez hariç), ama bir dakikadan fazla dayanamadım. İlişki bir yıl sürdü, bu süre zarfında, bir kez bile onu penetrasyondan orgazm etmedim. 6 ay önce birden fazla orgazm verdiğim aynı kız.

Diğerleri için, PE, zayıf ereksiyonlarla orgazmları zorlama geçmişiyle ilgili olabilir:

Sabah okuldan önce ve sonra birkaç kez boşalmak için kendimi zorlardım. Azgın ya da sert bile değildim, sadece kendimi boşalmaya zorlamaya devam etme dürtüsüyle mecbur kaldım. Mekanik porno alışkanlıklarım, orgazm eylemindeki tüm şehvetliliği alıp, onu kısa bir hamleye ve bir doruk noktasının kas hafızası seğirmesine dönüştürdü. Porno kaynaklı PE'niz varsa, başlangıcıyla birlikte gelen yeni davranışları, duyguları ve hisleri düşünün. Önceden, orgazm kesinlikle olağanüstüydü (kral dizlerim kelimenin tam anlamıyla titriyordu), ama şimdi mekanik bir seğirme ile boşalıyorum ve harekete karşı hiçbir tür gerçek şükran duymuyorum (ve bu kadınlar dahil). Eğer farklı ve topal hissediyorsa.

Alarming porno fetiş tadı

Machine Translated by Google
Bir zamanlar erkekler, cinsel zevkleri veya yönelimleri hakkında bilmeleri gereken her şeyi onlara söylemek için penislerine güvenebilirlerdi. O internetten önceydi.

Beyinler plastiktir. Gerçek şu ki, bilinçli katılımımız olsun ya da olmasın, beynimizi her zaman eğitiyoruz. Sayısız rapordan açıkça görülüyor ki, porno kullanıcılarının türden türe geçiş yapması, genellikle kişisel olarak rahatsız edici ve kafa karıştırıcı buldukları yerlere gelmeleri nadir değildir.
Bu fenomenin arkasında ne olabilir?

Bir olasılık, gelişmekte olan ergen beyniyle karşılaşan can sıkıntısı veya alışkanlıktır. Gençler heyecan arar ve kolayca sıkılırlar. Yeniliği severler. Yabancı daha iyi. Birçok genç adam, bir eliyle videolara tıklarken diğer eliyle mastürbasyon yaptığını anlatmıştır.
Lezbiyen pornosu sıkıcı olmaya başlar, bu yüzden transseksüel pornoyu dener. Yenilik ve kaygı ortaya çıkar ve her ikisi de cinsel uyarılmayı artırır. Daha farkına varmadan doruğa ulaştı ve cinsel devrelerine yeni bir ilişki damgasını vurmaya başladı.

Gelişmekte olan ergenler daha önce hiçbir zaman türden türe geçememişlerdi.
mastürbasyon yapmak. Bu sıradan uygulama, günümüz pornosunun başlıca tehlikesi olabilir:

İnternet pornosu izlemeye başlamadan önce hiçbir tuhaf şeyle ilgilenmiyordum. Sadece benim yaşımdaki gerçek kızlar. Şimdi, BBB, BBW, MILF, Tranny, Crossdresser, Fat, Skinny ve Teen'i seviyorum. Bir keresinde biseksüel bir videonun birkaç saniyesini gördüm (bir kadın, iki erkek) ve o 'tabu' hissini hissetmeye başladım ama şans vermedim, mastürbasyon yapmadım ve videoyu değiştirdim.
Bu yüzden biseksüel videoları izlemiyorum ve onlara karşı bir istek duymuyorum. Çünkü onlara bir şans vermedim. Ama girdiğim her tür pornoya bir şans verdim. Büyükanne pornosuna bir şans vermiş olsaydım, şimdi de isterim.

İkinci bir olası açıklama, giderek daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duyan bir bağımlılık süreci olan toleranstır. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, cinsel yenilik, işaretleme üyenizi tekrar dikkat çekmenin kesin bir yoludur. Yeni bir porno yıldızı yapamıyorsa, toplu tecavüz veya vahşet deneyin. Hayır, kimseye tecavüz etmez veya parçalara ayırmazsınız, ancak şimdi sizi harekete geçirmek için aşırı maddi ve temel kaygılara ihtiyacınız olabilir. Giriş bölümünden hatırlayabileceğiniz gibi, psikiyatrist Norman Doidge de hastalarında bu süreci gözlemlemişti.

Bu fenomen o kadar yaygın ve iyileşme kanıtı o kadar güven verici ki, bir dizi kişisel raporu paylaşacağım

Porno kullanımım kolej boyunca ilerledikçe, yavaş yavaş daha fazla sert boka avlandım, gerçekten garip bok gibi, artık düşündüğümde artık beni açmıyor.
Bu, en büyük duygulardan biri – fantezilerimin normal, dünyada doğmuş ve yetiştirilmiş bir insanınkilere geri döndüğünü bilmek.

*

İnsanlardan 'Beğendiğini beğenirsin' lafını duymaktan bıktım. Baktığım birçok şey hoşuma gitmiyor. Artık normal şeylere geçemiyorum. Birbirlerine işeyen kızlara masturbasyon yapacağımı hiç düşünmemiştim - ve şimdi artık benim için yapmıyor. Cinsellik aldatıcıdır ve sanırım internet pornosunun insanlar üzerindeki etkilerine daha yeni bakmaya başladık. Hepimiz

Machine Translated by Google
denekler ve defalarca okuduklarıma göre insanlar değişiklikleri fark ediyor.

*

Tecavüz, cinayet ve boyun eğme fantezilerinin 18-22 arası hardcore porno kullanımından önce hiç orada olmadığını kesinlikle söyleyebilirim. 5 ay boyunca pornodan uzak kaldığımda tüm bu fanteziler ve dürtüler gitmişti. Doğal cinsel zevkim yine vanilyaydı ve hala da öyle. Porno ile ilgili olan şey, gerçekten elde edebilmek için daha sert ve daha sert malzemeye, daha fazla tabuya, daha heyecan verici ve 'yanlış'a ihtiyacınız var.

*

Normal seks yapabileceğimi hiç düşünmemiştim. Her zaman beynimin sadece femdom fetişim [erkekleri küçük düşüren kadın egemenliği pornosu] tarafından harekete geçirilebileceğini düşündüm, tıpkı bir gey erkeğin sadece horoz tarafından tahrik edilip bir erkekle seksi takdir edememesine benzer şekilde. Kadın. Kablolu olduğunu düşündüğüm fetişin sadece porno izleme alışkanlıklarımın sonucu olduğunu çok az biliyordum. Kendi yapımımdı. 3 ay boyunca pornosuz kaldıktan sonra, en son cinsel karşılaşmam, bırakmanın etkililiği konusundaki tüm şüpheleri ortadan kaldırdı.

*

23 yaşında, fiziksel durumu iyi bir erkeğim. 15 yaşında yüksek hızlı pornoya başladım, normal pornodan bukkake pornosuna [birçok erkek tarafından bir kadına tekrarlanan boşalma], transeksüel pornosu, femdom pornosu, ensest vb. 20 yaşında bekaretimi kaybettim ve ereksiyon sağlamada ve sürdürmede sorunlar yaşadım. Ciddi anlamda özgüvenimi zedeledi ve seksten korkmama neden oldu. Diğer kadınlarla benzer sonuçlar. Porno seanslarının sıklığını ve uzunluğunu artırmaya ve daha rahatsız edici fetişlere yükselmeye devam ettim. Bir yıl sonra çekici bir kızla seks yapmaya çalıştım. performans gösteremedim. Bir umutsuzluk deliğinden aşağı yuvarlandım. Ev hanımı hipno pornosu ve ara sıra anal mastürbasyon izlemeye başladım. Eşcinsel olabileceğimi düşündüm ama eşcinsel pornosu benim için asla yapmadı. NoFap'i buldum ve bıraktım. Birkaç tekrardan sonra, 90 günlük işaretimi yaptım. Tüm pornolara, özellikle de aşırı pornolara olan arzumu kaybettim. 87 gün sonra, çağlardan beri ilk randevumu aldım. 96 gün sonra, bıraktığımdan beri ilk BJ'im [fellatio]. Hiç sorun değil, bu inanılmaz çünkü BJ'lerde sıkılır ve ereksiyonumu kaybederdim. Ve 113 günde seks yaptım ve her zaman kaya gibi sert bir ereksiyonla her zamankinden daha iyi performans gösterdim. Hayatta ikinci bir şans verilmiş gibi hissediyorum.

*

Herhangi bir porno bağımlısının bildiği gibi, ne kadar çok porno izlersen, o kadar çok ihtiyacın olur ve tamamen uyarılmış hissetmek için daha fazla hardcore pornoya ihtiyacın olur. En kötü zamanlarımda hayvanlarla, sık sık ensest sahnelerle ya da diğer hardcore pornolarla uğraşıyordum. Gerçek vajinal seks benim için hiçbir zaman çok tahrik edici olmadı. Oral veya diğer vajinal olmayan seks türleri çok daha çekiciydi. Kadını sadece zevk veren bir nesne yaptılar. Aylarca süren 'zihinsel detoks'tan sonra, eğer istersen ve birden fazla gerçek hayat partnerinden sonra, alternatif seks türlerine olan saplantımı kaybettim. Aslında şimdi vajinalara ilgi duyuyorum. Kulağa komik geliyor değil mi? Ara sıra diğer seks türlerinden hala zevk alıyorum, ancak bir kadının içinde olmanın mahremiyeti eşsizdir. Cidden, şimdi çok, çok daha seksi. Bu açıkça gerçek hayatta bir kazan-kazan. Ve porno izleme isteğim sürekli bir kükremeden

Machine Translated by Google

ara sıra fısıltı. Bu bir abartı değil.

Erkekler uzun zamandır onları orgazma sevk eden şeyin cinsel yönelimlerinin sağlam bir kanıtı olduğuna inanmışlardır. Bu nedenle, nihayetinde cinsel yönelim konusunda şüphe uyandıran porno fetişlerini değiştirerek tırmanmak özellikle üzücü olabilir. Yine de beklenmedik zevklere bu şekilde tırmanma, bugün, özellikle erken yaşlardan itibaren "her şey yolunda" tüp siteleriyle uğraşarak büyüyen gençler arasında şaşırtıcı bir şekilde yaygındır:

Geç ergenliğimde internete kavuştuğumda, içeriği fetişlere göre kategorize eden birçok YouTube benzeri porno sitesi buldum. İlk başta zevklerim normal bir genç çocuğunkiydi, ancak yıllar geçtikçe zevklerim agresif içeriğe dönüştü. Kadınlara yönelik şiddet temaları daha belirgin olmak gerekirse, özellikle senaryoları gerçek hayatta tasvir edilemeyecek kadar aşağılık olan anime/hentai videoları. Sonunda o şeylerden sıkıldım ve 20'li yaşlarımda yeni şeyler bulduğumda, [illegible] bir yere kadar.

Bırakmayı deniyorum çünkü zevklerim artık beni gerçekten rahatsız ediyor.
Cinselliğimle çelişiyorlar.

Daha da kötüsü, internet pornosunun kullanıcıların 'cinselliklerini keşfetmelerini' sağladığına dair yaygın bir çevrimiçi mem var. Bazı cesur genç kaşifler, cinsel olarak kim olduklarını ortaya çıkardığı inancıyla bulabilecekleri en sıcak malzemeyi gayretle ararlar. Bir kişinin temel cinsel eğilimlerinin tek ölçüsünün bir gaf olmadığının farkında değiller.

Örneğin, bağımlılık sürecinin kendisi, tırmanışı daha aşırı malzemelere yönlendirebilirken, eskiden sıcak görünen pornoları kafa karıştırıcı bir şekilde heyecansız hale getirir. Ayrıca, kaygı yaratan malzeme cinsel uyarılmayı artırır.[24] Bir araştırmacının açıkladığı gibi, hızlanan bir nabız, genişleyen göz bebekleri ve nemli cilt - vücudun adrenaline tepkisi - cinsel çekim ile karıştırılabilir. 'Uyarılmamızı yanlış yorumluyoruz. Bu bir varsayım hatasıdır'.[25] Mevcut araştırmaların gözden geçirilmesi, cinsel ilgilerin koşullanabilir (değişebilir),[26] ve temel cinsel yönelimden farklı olduğunu doğrulamaktadır .[27]

Bazı genç kullanıcılar ereksiyonlarını türden türe takip ederek,
cinsel kimlikleriyle çeliştiklerini hissediyorlar:

Ben eşcinselim ama porno, kadınlara cinsel ilgi duymamı sağlayabilir. Şey ... göğüsler değil, ama diğer kadın kısımları tahrik edici hale geliyor. Porno aşırı yüklü bir erotik atmosferdir. Tüm engellemeler azalır ve uyarılma arzusu baskın hale gelir.

*

Başlangıçta sadece porno yıldızlarıydı. Ama yıllar geçtikçe gonzo artık bunu yapmazdı. Önce soft core için bir koleksiyon ekledim. 18-19 yaşlarımdayken hoşlandığım kızlar yine ilginçti. Ve sonra değildiler. Bu yüzden yeni yumuşak çekirdek için bir koleksiyon ekledim. Sonra Hentai. Sonra Dansçılar. Sonra KINK / BDSM. Sonra şaplak / sopa. Sonra Futa / Travestiler.

Sonra nihayet son zamanlarda, bunun için bir koleksiyon eklememiş olmama rağmen, aslında gey pornosuna baktım. Uyarıcı bulduğum için değil; Yapmıyorum. Erkeklere ilgi duymuyorum. Canım sıkıldığı için baktım. 28 yaşındayım ve internetteki tüm pornoları esasen gördüm, bu yüzden gay pornolarına da bakabilirim gibiydi. Sanırım o an beynime tohum ekildiği andı.

Machine Translated by Google
bu bana "Bu ciddi!" dedi, bunu durdurman gerek' dedi. Tabii o zaman yapmadım.

Kullanıcılar cinsel yönelim şüphelerine takıntılı hale geldiklerinde buna SOCD veya HOCD, yani 'cinsel yönelim (veya eşcinsel) obsesif-kompulsif bozukluk':

(Yaş 19) Cidden eşcinsel olacağımı düşündüm. O zamanlar HOCD'm o kadar güçlüydü ki, en yakındaki yüksek tepeye dalmayı düşünüyordum. Kendimi çok depresif hissettim. Kızları sevdiğimi biliyordum ve başka bir erkeği sevemem ama neden ED'im vardı? Beni uyarmak için neden transeksüel/gey saçmalıklarına ihtiyacım vardı?

Yeni porno türlerine tırmanış nedeniyle cinsel yönelimleri konusunda endişelenenlerin sadece heteroseksüelle olmadığını vurgulayayım:

Ben de HOCD'ye sahiptim, yani sonunda sadece heteroseksüel ve 'lezbiyen' porno tarafından tahrik edildiğim için kendimden gerçekten heteroseksüel olmaktan korktum. Evet, 'korktum' çünkü tüm sosyal kimliğim bir gey erkekti ve ben bir erkekle evliyim. Eğer 'düzlüğe geri dönseydim' -kimsenin asla inanmayacağı ve bugünlerde eşcinsel olarak ortaya çıkmaktan daha fazla tabu olan bir hareket- sosyal bir dışlanmış olurdum. Sonunda, korkunun kendisini erotikleştirdiğimi fark ettim.

OKB'nin herhangi bir şekli potansiyel olarak ciddi bir tıbbi bozukluktur. Eşcinsel ya da heteroseksüel olun, bu belirtilere sahipseniz, OKB'nin kendinizi güvence altına almak için sürekli kontrol etme zorunluluğu olduğunu tam olarak anlayan ve kendinizi inkar ettiğiniz sonucuna varmayacak bir sağlık uzmanından yardım isteyin. cinsellik.

psikiyatriste gittim. OKB olduğumu doğruladı ve alprazolam (Xanax) yazdı.
Şimdi, HOCD semptomlarım çok, çok hafif. Çok daha net düşünebilirim. İştahımı artırdı ve hayatımın en iyi uykularından bazılarını yaşadım. Ayrıca artık gay ya da biseksüel olmadığımı biliyorum ve endişem düştüğü için pornodan çekilmem çok daha kolay hale geldi. Yani birisi size 'Porno bağımlılığı ne kadar ciddi?' diye sorarsa. Diyelim ki geri çekilmeyi başarmak için Xanax'a binmesi gereken bir adam tanıyorsun.

Gerçek ortaklar için cazibe kaybı

Japan Times, çarpıcı bir eğilimi ortaya koyan 2010 tarihli bir ankete atıfta bulunarak , "Genç Japon erkekler sekse karşı kayıtsız ve hatta isteksizleşirken, evli çiftler daha az seks yapmaya başlıyor" dedi . 16 ila 19 yaş arasındaki erkeklerin %36'sından fazlasının sekse ilgisi yoktu, 2008'deki %17.5'in iki katından fazla. %8,7'den %22,1'e .[28] Japonya yalnız değil. Fransa'da 2008 yılında yapılan bir anket, genç Fransız erkeklerinin yüzde 20'sinin sekse ilgi duymadığını ortaya koydu.[29]

Acayip bir şeyler oluyor.

Porno kurtarma forumlarındaki kişilerin 'Sence aseksüel olduğumu düşünüyor musun?' sorusunu sorması alışılmadık bir durum değil. Mastürbasyon yapıp yapmadıkları sorulduğunda, cevap genellikle 'Evet, günde 2-3 kez pornoya' oluyor. Aseksüeller mi yoksa sadece pornoya mı bağlılar? Hiç bitmeyen uyarımı, gerçek hayattaki ortakların solmaya başlamasından çok sonra bir vızıltı sağlayabilir.

Machine Translated by Google

Kadınları hala güzel bulduğum için kesinlikle aseksüel değilim. Ama çekici olduklarını bilinçli olarak bilmeme rağmen, artık onları ne cinsel ne de romantik olarak çekici bulmuyorum. Ateşli bir kıza baktığınızda o acıyı hissediyor musunuz? Açılmak istersin ama yapamazsın. Beni kızdırıyor.

*

(Yaş 18) 15 yaşında pornoya başlamadan önce son derece azgındım ve 2 ayağım üzerinde her şeyi kovalardım. Kızlarla seviştim ve deliye döndüm. Porno beni mahvettikten sonra, kızlara karşı tamamen ilgisizdim ve asla ereksiyon sağlayamadım. Genç yaşımda bende kesinlikle yanlış bir şeyler olduğunu biliyordum çünkü eskiden olduğu gibi pornodan önceki kadın delisi olmam gerekiyordu. 17 yaşında yeniden başlatmaya başladım. Dün ED ilaçları olmadan başarılı bir şekilde seks yaptım ve gafım harikaydı.

*

Kadınları çevreleyen yeni bir ışık küresi var. Onlar sadece güzel, sevimli ve oyuncu. Ve evet, onlara bakmayı ve güzelliklerine ve seksiliklerine hayran olmayı seviyorum çünkü biz erkeğiz; Yaptığımız bu. Ama bundan çok daha fazlası. Porno kullanmayı bırakmanın kadınlara ve onlarla geçirdiğim zamana çok daha sağlıklı bir şekilde değer vermemi sağlaması neredeyse tarif edilemez. Yıllarca haftada 5-12 kez pornografiyle uğraştıktan sonra, seks utanç vericiydi. Yeterli sürtüşme olmamasının yanı sıra 'yanlış' türde bir uyarım gibi hissettirdi. Altı ay sonra herhangi bir performans sorunu yaşamadım. Seks artık mastürbasyondan 20 kat daha tatmin edici. Şu anda en yüksek uyarılma düzeyime ulaşmak benim için ön sevişme gerektiriyor ve partnerlerim buna kesinlikle bayılıyor. Ara sıra boşaldığımda kendime gülerim ve biraz hayal kırıklığına uğrarım.

*

(Yaş 19) Yıllarca azgın olduğum için porno kullandığımı düşündüm. Benimle sevişecek bir kız bulabilirsem, boş yapmak zorunda kalmayacağımı düşündüm. Ama geçenlerde iki kez birlikte çalıştığım bir kadınla seks yapmaktan vazgeçtim ! Ve sonra ben f--king eve gittim ve onunla seks yapmayı hayal ederken kafayı yedim. Bununla ilgili en berbat şey, düne kadar bunun ne kadar berbat olduğunu fark etmemiş olmam. Demek istediğim, gerçekten seks yapmak istediğim için çıldırmış olsaydım, bununla başa çıkabilirdim, değil mi? inkar ediyordum.

*

(46. Gün) Son üç gündür, dışarıdayken gerçek kadınlara karşı o güçlü, doğal cinsel çekiciliği hissettim. Sadece doğal olarak bir kadın figürü fark ediyorum ve düşünmeme gerek kalmadan beni tahrik ediyor. Ah, işte böyle çalışması gerekiyor! Kahretsin, pornonun seni nasıl mahvetmesi inanılmaz! Penis hassasiyetim de çizelgelerdeydi. Doğrusu hiç böyle hissettiğimi hatırlamıyorum.

*

Arkadaşlarım arasında 'civcivler üzerinde gerçekçi olmayan yüksek standartlar' olarak bilinirim, ancak zar zor puan alabiliyorum. 40 gün sonra, her zamankinden daha fazla kıza -sadece- görünüşleri için değil, oldukları gibi ve ne hakkında konuştukları için yaklaşıyorum. Eskiden kızlar özel değildi. Onlar sadece

Machine Translated by Google
tamam'. Beynim gerçekçi olmayan fahişeler istiyordu ve hayatın bana sunduklarıyla mutlu olmak yerine kaç yılımı fantezi ilişkileri peşinde koşarak boşa harcadığımı fark ettim (ki geriye dönüp baktığımda, tanıştığım en güzel kızlardan bazılarıydı) . Yine de faydasız aramaya devam ettim...

*

Geçmişte elbette güzelliği fark ettim ama hiçbir zaman bir kızla birlikte olmak İSTEMEDİM. Tüm seks dürtümü pornoya yönlendirdim. Benim için cinsel olan her şey pornoydu. Bu horozlu adam, gerçek bir kızla gerçek seks yaptığımı asla düşünemezdim. Şimdi, seks yapılacak en doğal şeymiş gibi hissediyorum. 'Cehennem evet benim için seks yapmak mümkün. Cehennem evet, dışarıda benimle birlikte olmak isteyen bir sürü kız var!' Aniden, kendi kendini yenen düşünceler çok aptalca ve zaman kaybettirici görünüyor. Sonunda çoğu erkeğin hissettiğini hissediyorum. Ve bu harika.

Libido, romantizm üzerindeki etkileri

İlişkiler de porno kullanımından etkilenir, bu mantıklı. Çok fazla uyarım, bilim adamlarının çift bağları veya aşık olma dediği şeye engel olabilir. Bilim adamları, çiftleri birbirine bağlayan hayvanları amfetaminle bağladıklarında, doğal olarak tek eşli hayvanlar artık tek bir eş için bir tercih oluşturmuyordu.[30] Yapay uyarım onların bağlanma mekanizmalarını ele geçirerek onları tıpkı beyin devrelerinin kalıcı bağlara sahip olmadığı normal (rastgele) memeliler gibi bırakıyor.

İnsanlarda yapılan araştırmalar ayrıca çok fazla uyarımın çift bağlarını zayıflattığını da gösteriyor. 2007'de yapılan bir araştırmaya göre, sadece çok sayıda seksi kadın görüntüsüne maruz kalmak, bir erkeğin gerçek hayattaki partnerini değersizleştirmesine neden oluyor.[31] Onu sadece çekiciliğe değil, aynı zamanda sıcaklık ve zekaya göre daha düşük değerlendiriyor. Ayrıca, pornografi tüketiminden sonra, her iki cinsiyetten denekler, partnerlerinin sevgisi, görünümü, cinsel merakı ve performansı dahil olmak üzere, yakın partnerlerinden daha az memnun olduklarını bildirmektedir.[32] Ve hem erkekler hem de kadınlar, duygusal katılım olmadan sekse daha fazla önem veriyor.

(Gün 125) Uzun süreli bir ilişkim var ve bırakmanın seks hayatımıza yardımcı olduğu gerçeğine kefil olabilirim. Çok fazla. ED ya da PE ya da cinsellikle ilgili başka herhangi bir sorunum yoktu, ama şu an sahip olduğumuzla karşılaştırıldığında, ben boşalırken seks hayatımız .... sıkıcıydı . Şimdi sıkıcı olmaktan başka bir şey değil ve ikimizin de eskisinden daha güçlü libidoları var. Bırakmamın libidosunu nasıl etkilediğinden veya etkileyeceğinden tam olarak emin değilim , ama şimdi kesinlikle seksle çok daha fazla ilgileniyor :).

*

(Yaş 50) Yıllar içinde karıma porno hikayelerinden yola çıkarak çeşitli aktiviteler önerdim. Bazılarıyla iyiydi, ama hiç tatmin olmadı. Yaşımızdaki çoğu insana göre iyi bir seks hayatımız olmasına rağmen, porno senaryolarını her zaman gerçek hayatım ve gerçek karımla karşılaştırdım ve tatmin olmadım. Şimdi işler değişiyor. Dün geceki ilişki sırasında birdenbire çok yakın hissettim, neredeyse korkutucu derecede yakın, daha önce hiç yaşamadığım derin bir temas. Bana biraz şok edici geldi. Tarif edemeyeceğim bir şekilde harikaydı, ama buna bir tür hayranlık duyuyorum.

*

Machine Translated by Google

(Yaş 19) Porno izlememe rağmen hiçbir zaman gerçekten seks isteyen biri olmadım. İKİ adam ilgimi çekmeyi başardı. Ancak porno/mastürbasyonun ikisiyle de birlikte olma özlemimi bastırdığını düşünüyorum Bıraktıktan sonra, aniden bu ikisinden gerçekten hoşlandığımı yoğun bir şekilde fark ettim ve ikisiyle de kararlı bir ilişki içinde kendimi tamamen mutlu görebiliyordum. Birdenbire... kalbim onlara uzanıyormuş gibi hissettim. Hayal kurmak yerine vücudum 'Gidip bunu gerçek hayatta yapalım' diyordu. Birdenbire, üzerimde tuhaf bir çekim tipi enerji dalgasının bu devasa dalgasını hissettim. [Yakında adamlardan biriyle ilişkiye başladı.]

*

(Yaş 30) Geçmişte seks duygusal değildi. Bir düzeyde, sanki orada başka kimse yokmuş gibiydi çünkü her zaman bir nedenden ötürü (hayal kurma, DE sorunları, vb.) kendi kafamın içindeydim. 20'li yaşlarımın ortasından 30'lu yaşlarımın başlarına kadar olan kız arkadaşlarım, ne kadar iyi görünürlerse görünsünler, beni hangi yüksek hızlı ered pornosuna yakın bir yerde uyandırmadılar. Tabii ki o zamanlar bunları tanımıyordum, ama 4 ay önce bu yolculuğa başladığımdan beri, dürüstçe söyleyebilirim ki, sürekli, sabit porno kullanım modelini ortadan kaldırdığınızda kız arkadaşınızla seksin ne kadar iyi olabileceğine şaşırdım

*

(200 gün) Artık inkar edilemez bir cinsel dürtüm var. Karımı her zamankinden daha çok istiyorum. Seks olmadan uzun bir süre geçerse, görünüşe göre gerçek olan 'cinsel gerginlik' denen bu şeyi hissediyorum. Daha önce hiç fark etmediğim şeyleri fark ediyorum. Saçları savurma, hızlı bakışlar, nefes alma kalıpları, beden dili. Bu farklı bir dünya. Ve size söylememe izin verin – bu noktaya geldiğinizde, yapabileceğiniz tek şey olduğunu düşündüğünüz süper özel porno fetişleri ne olursa olsun gerçekten umurunuzda olmayacak, çünkü sadece KADIN (ya da erkek ya da her neyse) kelimesi dürtüler hissetmenizi sağlar.

*

(90. Gün) Kadınlarda sadece güzelliği görmek gibi kötü alışkanlığım otomatik olarak değişti. Şu anda oraya gidip bir eş bulmak istiyorum. Cinsel arzum hiç bu kadar yüksek olmamıştı ve iyi kız arkadaş ve sonunda iyi anne olabilecek kadınlara karşı daha dikkatliyim. Artık tamamen güzellikleriyle ilgili değil.

*

Sorunun porno olduğunu fark etmeden önce, daha sağlıklı fanteziler edinmem gerektiğini düşünürdüm Şimdi, pornoyu bıraktıktan neredeyse 8 ay sonra, eskiden sahip olduğum fantezilerin artık bana çekici gelmediğini görüyorum... hiç. Bulduğum şey, karım ve ben, fantezi olmadığında seksten çok, çok daha fazla zevk alıyoruz; şu an sadece ikimiz. Artık onunla ereksiyon sorunu yaşamadan, yüz yüze göz teması kurarak sevişebiliyorum.

Sosyal kaygı, benlik saygısı

Kullanıcılar pornodan uzak durmayı başardıkça, başkalarıyla bağlantı kurma istekleri genellikle artar. Çoğu zaman, özsaygıları, başkalarının gözlerinin içine bakma yetenekleri, mizah anlayışları, iyimserlikleri, potansiyel eşlere çekicilikleri vb. Eskiden şiddetli sosyal kaygıdan mustarip olanlar bile genellikle sosyal temas için yeni yollar keşfederler: gülümsemek ve şakalaşmak.

Machine Translated by Google
iş arkadaşları, çevrimiçi buluşma, meditasyon grupları, kulüplere katılma, gece kulüpleri vb. Bazı durumlarda aylar sürer, ancak diğerleri için değişim o kadar hızlıdır ki onları gafil avlar.

YBOP, bu beklenmedik bağlantıyı kronikleştirme konusunda yalnız değildi. Ünlü psikolog Phillip Zimbardo, ünlü TED konuşmasında “Erkeklerin Ölümü”nde, 'uyarılma bağımlılığının' (porno, video oyunları) sosyal beceriksizlik ve kaygıdaki ve dijital yerliler arasındaki artışta önemli bir faktör olduğunu belirtti.

Zimbardo'nun hipotezi, aşırı ekran süresinin normal sosyal becerilerin gelişimine müdahale etmesidir. Açıkçası bu böyle.[33] [34] Ancak bu, bıraktıktan sonra özgüven ve dışa dönüklükteki artışı veya bazı erkeklerin neden bu kadar hızlı geliştiğini açıklamaz.

Psikiyatrist Norman Doidge, Kendini Değiştiren Beyin'de, günümüzün porno kaçırma olaylarının yoğun şekilde uyarılmasının ve aksi takdirde sosyal bağları ödüllendirmeye adanacak olan 'beyin gayrimenkulünü' yeniden kabloladığını öne sürüyor. Gerçek insanlar daha az ödüllendirici olur; Sahte insanlar çok daha çekici hale geliyor. Belki de pornoyu kaldırmak, arkadaşlar ve ortaklar gibi doğal ödüller için alanı yeniden açar. Bir sonraki bölümde, sosyal kaygı ve porno kullanımı arasındaki bağlantıyı açıklamaya yardımcı olan belirli beyin değişikliklerini vurgulayacağım:

Şimdi hayatıma baktığımda, HER ZAMAN porno tüketimi, mastürbasyon ve sosyal kaygım arasında bağlantı vardı. Pornodan önce bir sürü arkadaşım, birkaç kız arkadaşım vardı ve dünyanın zirvesinde olduğumu hissettim. Beni aşağı çekebilecek hiçbir şey yoktu. Olabilecek her şeye tepki vermek için kendi yolum varmış gibi hissettim. Sonra yeni bir bilgisayar aldım... Bir veya iki yıl sonra kendimi GERÇEKTEN derin bir sosyal kaygı içinde buldum, çok fazla pot ve hayatımla ilgisi ilginç hiçbir şey yoktu.

*

Ben senin genel kendi kendine teşhis koymuş, sosyal açıdan garip penguen değilim. Bir psikiyatriste gittim, orta ila şiddetli sosyal kaygı teşhisi kondu ve ilaç tedavisi verildi. Bir yabancı yanınıza geldiğinde hissettiğiniz adrenalin patlamasını, bir derste ya da toplantıda konuşmaya çalıştığınızda hissettiğiniz neredeyse kalp krizini (sanki hiç konuşmamış gibi), başa çıkmamak için yaptığınız uzun yalnız yürüyüşleri biliyorum. yabancılar, bir başkasının gözünün içine baktığınızda yersiz utanç, yabancıların arasına koyduğunuz devasa duvar. Terleme, titreme, panik atak, kendinden nefret etme, intihar dürtüleri, hepsini yaşadım. İki yıldır bırakmaya çalışıyorum ve bu kaçındığım en uzun süre. Yukarıda anlattığım 'işkence'yi artık yaşamıyorum.
Hayır ben yeni bir insan değilim, sosyal bir kelebek değilim. Hala kendimdeyim ama sosyal fobi dediğimiz prangalardan kurtuldum. Bu son iki yılda, ilk 25 yılımdan daha fazla bağlantı kurdum, daha fazla kadınla tanıştım, daha fazla arkadaş edindim. Kendi tenimde mutlu ve rahat hissediyorum ve kendimle diğer insanlar arasına ördüğüm duvar yıkıldı.

*

Sosyal etkileşim. Bundan 50 gün önce tamamen korkuyordum ve bundan acizdim. Geçen haftalarda, kullanırken etkileşimde bulunamayacağım insanlarla inanılmaz derecede sorunsuz ve zahmetsizce etkileşim kurdum. Eskiden insanların gözlerine bakamazdım. Rahatsızlıktan kaçınmak için toplum içinde tanıdığım insanlardan bilerek saklanırdım.

Machine Translated by Google
konuşma. Sohbete yatırım yapamadım. Kadınlar, şahsen tanıdıklarım bile beni korkuturdu. Gün boyunca normal bir insan gibi etkileşim kurabilmenin hayalini kurardım... Bütün bunlar şimdi gözümün önünde çok şiddetli bir şekilde değişiyor. Güvenle etkileşim kurabilirim; Kendim olmak. Başkalarının gözlerine kırılmaz bir bakış atabilirim. Uzak durmak ve ayrılmayı düşünmek yerine, aslında konuşmanın bir parçasıyım.

*

Tanıştığım yeni insanlar özgüvenimi beğendiklerini ve iyi bir konuşmacı olduğumu düşündüklerini söylüyorlar. Birkaç ay önce duymayı asla beklemediğim iltifatlar.

*

Kadınlarla olan ilişkilerim tamamen değişti. Daha fazla güce veya başka bir şeye sahip olduğunuza dair bilinçsiz bir tanıma var gibi görünüyor. Açıklaması zor.
Kadınlar görünüşüm ve vücudum hakkında bana iltifat ediyor. Sosyal durumlarla ilgili farkındalığım çok daha iyi. İnsanların beden dilini daha iyi okuyabilirim. İnsanlar beni eskisi gibi korkutamaz. Öfkelerinin üzerime sıçradığını hissediyorum ve sakin bir durumda kalıyorum.

Konsantre olamama

Yeniden başlatanlar genellikle 'daha iyi konsantrasyon', 'artık beyin sisi', 'daha net düşünme' ve 'gelişmiş hafıza'ya sahip olduklarını bildirirler. Bağımlılık nörobilimcileri, internet bağımlılığının bazı kullanıcılarda hafıza, konsantrasyon ve dürtü-kontrol sorunları ve buna karşılık gelen beyin değişiklikleri ürettiğini defalarca göstermiştir. [35] Örneğin, araştırmacılar, anksiyete, depresyon ve kişilik özelliklerini dikkate aldıklarında bile, DEHB belirtilerinin şiddetinin internet bağımlılığının şiddetiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır.[36] Ve daha sonra göreceğimiz gibi, Alman araştırmacılar son zamanlarda, bağımlı olmayanlar tarafından bile ilmlı porno kullanımının, beynin bilişsel işlevle ilişkili bölgelerindeki küçülmüş gri madde ile ilişkili olduğunu doğruladılar.[37]

[İnternet pornosu kullanırken] beyin sisi ya da sürekli akşamdan kalma hissi vardı, bu da konsantre olmamı, insanlarla konuşmamı veya sadece günlük işlerimi yapmamı zorlaştırıyordu. 7-10 gün sonra porno olmadan bu duygu gitti. Zihnim çok netleşti, düşünceler kolayca kontrol edilebilir hale geldi ve genel olarak çok daha rahatladım

*

34 yaşındayım ve birkaç ay önce ilk kez Adderall'a gittim. Pornoyu bıraktıktan 2 ay sonra artık buna ihtiyacım bile yok. Deneyimlediğim faydalardan bazıları: Bilgileri çok daha iyi tutabiliyor ve hatırlayabiliyorum. Geçmiş hayatımdaki olayları çok daha iyi hatırlıyorum. Sinirli değilim ve daha odaklıyım. Görevleri çok daha hızlı yürütebilirim

*

Bir başka sonuç: Yazım çok daha iyi. El yazısını kastetmiyorum (bu da daha iyi oldu). Kelime seçimi, cümle yapısı vs.'den bahsediyorum. Lisansüstü eğitimdeki ilk yılımda (ki daha yeni bitirdim), yazmak gerçek bir angaryaydı. Şimdi, porno yokken, bu bir zevk. Çok kolay ve ücretsiz. Elimde daha fazla kelime var, muhtemelen hafızam geliştiği için

Machine Translated by Google
Genel olarak:

*

Hafıza - Her zaman iyi bir tane vardı, ama bırakmak çatıdan geçti. 15 kişilik bir odaya girebilir ve 5 dakikadan daha kısa bir sürede tüm telefon numaralarını özellikle öğrenebilir + hatırlayabilirim.
Mükemmel işaretler. Sosyal kaygı ve BS olumsuz düşünme - > çöpten çıkın.

*

Üniversitede olanlar için NoFap beyin için bir mucizedir. Daha önce, kendimi sınıfta konsantre olmaya zorlamam gerekiyordu ve yine de 'bölgeleme' ile sonuçlanacaktım. Şimdi, neredeyse hiç sorun yaşamadan 3 saatlik bir derse konsantre olabiliyorum (hala gelişiyor).

Depresyon, düşük enerji, cesaret kırılması

Bilim adamları şimdi depresyonu düşük enerji ve az motivasyon durumu olarak görüyorlar. Son araştırmalar, 'git onu al!' nörokimyasal dopamin ana oyuncudur.[38] Aslında, bozulmuş/geri yüklenmiş dopamin sinyali, iyileşen kullanıcılar tarafından bildirilen birçok semptom/iyileşmenin arkasında olabilir. Yine, bir sonraki bölümde bunun hakkında söyleyecek daha çok şeyim olacak:.

Depresyon ve değersizlik duygularını çok daha az yaşadığımı görüyorum. Sabahları daha kolay kalkabiliyorum ve yatmadan önce daha sık kanlı bulaşıkları yıkamak için motivasyon buluyorum.

*

ben daha mutluyum Çok, çok daha mutlu. Genelde SAD hastasıyım ve birkaç yıl önce küçük klinik depresyon teşhisi kondu, ancak bu sonbahar/kış harika hissediyorum. Sahibim
daha fazla enerji.

*

Genetik depresyonu olan bir adam olarak, pornosuz olmak benim için şimdiye kadar aldığım tüm ilaçlardan daha fazlasını yaptı. Sanki bu beni Wellbutrin, Zoloft ya da kullandığım diğer ilaçlardan daha uyanık, dikkatli ve mutlu kılıyor.

*

Sonunda tekrar enerjim var! Ortaokuldan beri bu kadar iyi hissetmemiştim. Hulk gibi bir şey değilim ama sonunda bir şeyler yapmak için fazladan enerjim var. 20'li yaşlarımın çoğunu düşük enerji ve hafif depresyon halinde geçirdim. Bunun %80'ini günde iki kez porno kullanmama bağlıyorum. Şimdi bıraktım, egzersiz yapıyorum, daha sosyal oluyorum ve genel olarak hayattan zevk alıyorum.

*

Anksiyete olmadan önce, depresyon hep tembeldi. Dışarı çıkmak ve günle yüzleşmek bir mücadeleydi. Sarhoş olmadığım sürece pek çok sosyal ortamdan kaçınırdım. Şimdi, tonlarca enerjim var. Aynaya baktığımda cildimin parladığını hissediyorum. Bir spor salonuna katıldım ve ağırlık kaldırmaya başladım, asansörlerim deli gibi ilerliyor. Sabah kalktığımda günde en az 2k koşuyorum. Sosyal durumlar bir esinti. Halkın içinde dolaşırken kendimi çok güçlü hissediyorum, tıpkı benim gibi

Machine Translated by Google

herkesle konuşabilir ve her şeyi yapabilir. Kızların beni kontrol ettiğini fark ettim.

*

Vazgeçmek, yaşam sorunlarınız için bir tedavi değildir - ama temeldir, yeni bir geleceğin tohumlarını ekebileceğiniz, sürülmüş bir tarladır; çoğumuzun bildiği pornoyla ilgili umutsuzluk. Umut ve güç dolu bir yaşam – sarkık dokular, kıskançlık, acılık, kendinden nefret, içerleme ve gerçekleşmemiş hayaller değil.

Bu geniş, gayri resmi deneyin ışığında, klinisyenlerin pornografinin, özellikle de çevrimiçi pornografinin zararsız olduğu yönündeki yaygın görüşü, acil bir mesele olarak yeniden ele alınmalıdır. Aşırı porno kullanımından kurtulduklarını anlatan binlerce insanın yanıldığından emin olamayız.

Daha sonra göreceğimiz gibi, tanımladıkları semptomların gerçek olması, çevrimiçi pornografi kullanımının bunlara neden olması ve davranış değişikliğinin önemli faydalar sağlayabilmesi oldukça makul. Her durumda, yukarıda belirtilen türden semptomlardan muzdarip porno kullanıcılarının, semptomlarının düzelip düzelmediğini görmek için birkaç ay boyunca internet pornosunu kesmekten kaybedecekleri çok az şey var.

Machine Translated by Google

2: Run Amok'u İstemek

Seçim, hastalığın ince bir şeklidir. Don DeLillo, Koşan Köpek

Coolidge etkisini hiç duydunuz mu? Bu, amansız bir şekilde cinsel yeniliğin davranışları nasıl yönlendirebileceğini çarpıcı bir örneği. Etki, koçlardan sıçanlara kadar değişen memelilerde ortaya çıkıyor ve işte nasıl çalışıyor: Bir erkek sıçanı, alıcı bir dişi sıçanla birlikte kafese bırakın. İlk olarak, bir çiftleşme çılgınlığı görüyorsunuz. Ardından, kademeli olarak, o belirli dişinin erkekleri yorulur. Daha fazlasını istese bile, yeterince almıştır.

Bununla birlikte, orijinal dişiyi yenisiyle değiştirin ve erkek hemen canlanır ve onu döllemek için cesurca mücadele eder. Tamamen yok olana kadar bu işlemi taze dişilerle tekrarlayabilirsiniz. Ne de olsa üreme, genlerin en büyük önceliğidir. Sadece Avustralya'nın, kendi bağışıklık sistemini yok edecek ve ölecek kadar şiddetli bir çiftleşme çılgınlığına girişen fare benzeri antechinus'a sorun.

Açıkçası, insan çiftleşmesi genellikle daha karmaşıktır. Bir şey için tuhaf 3 arasındayız
Uzun vadeli bağ kapasitesine sahip memelilerin yüzde 5'i. Yine de cinsel yenilik bizi de büyüleyebilir.

Coolidge etkisinin kendisi, adını ABD Başkanı Calvin Coolidge'den alır. O ve karısı bir çiftliği geziyordu. Başkan başka bir yerdeyken, çiftçi gururla Bayan Coolidge'e her gün tavuklarla bütün gün çiftleşebilen bir horoz gösterdi. Bayan Coolidge utangaç bir tavırla çiftçiye bunu Bay Coolidge'e söylemesini önerdi ve o da öyle yaptı. Başkan bir an düşündü ve sonra 'Aynı tavukla mı?' diye sordu.

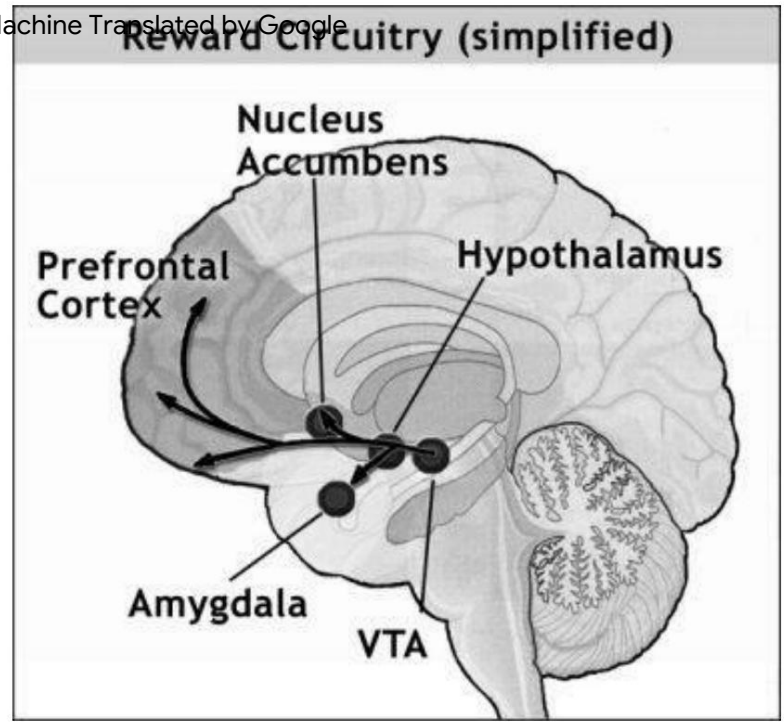
Hayır, efendim, diye yanıtladı çiftçi.

"Bunu Bayan Coolidge'e söyle," diye karşılık verdi başkan.

İyi bir roman partneri için takdir, internet pornosu kullanımını artırmaya yardımcı olur. En temel düzeyinde, bu dürtü, evrimin akrabalı çiftleşmeyi engelleme ve gen havuzunu olabildiğince taze tutma yöntemidir. Fiziksel düzeyde yeniliğin cazibesine güç veren nedir? Dopamin.

Beyindeki ilkel devreler duyguları, dürtüleri, dürtüleri ve bilinçaltı karar vermeyi yönetir.[39] İşlerini o kadar verimli yapıyorlar ki, evrim, insanlar insan olmadan önce onları değiştirmeye pek ihtiyaç duymadı.[40] Seks yapma arzusu ve motivasyonu dopamin adı verilen bir nörokimyasaldan doğar.[41] Dopamin, beynin ödül devresi olarak bilinen ilkel bir bölümünün merkez parçasını güçlendirir. Aşerme ve zevki deneyimlediğiniz ve bağımlı hale geldiğiniz yer orasıdır.

Machine Translated by Google

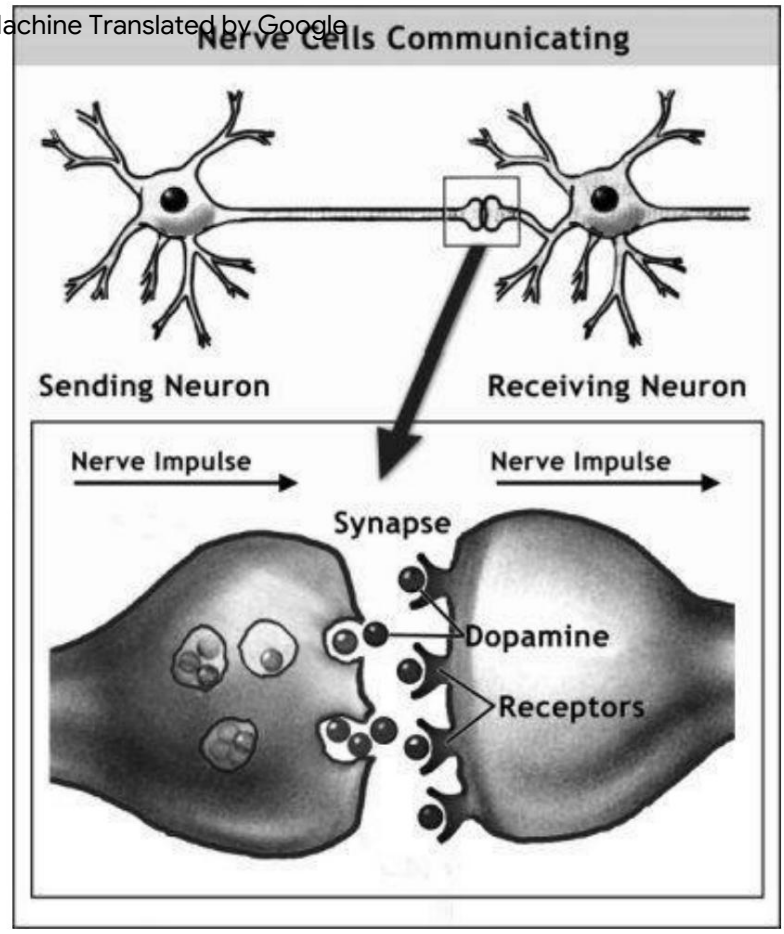


Bu eski ödül devresi sizi hayatta kalmanızı ve genlerinizi aktarmanızı sağlayan şeyler yapmaya zorlar. İnsani ödül listemizin başında yemek,[42] seks,[43] aşk,[44] dostluk ve yenilik yer alır. [45] Bağımlılık yapan kimyasalların (aynı devreyi ele geçirebilen) aksine, bunlara 'doğal güçlendiriciler' denir.

Dopaminin evrimsel amacı, sizi genlerinize hizmet eden şeyi yapmaya motive etmektir.[46] Fışkırtma ne kadar büyükse, bir şeyi o kadar çok istersiniz. Dopamin yok ve sen onu görmezden geliyorsun. Yüksek kalorili çikolatalı kek ve dondurma – büyük bir patlama. Kereviz - çok değil. Dopamin dalgalanmaları, herhangi bir deneyimin değerini belirlediğiniz barometredir. Size neye yaklaşmanız veya kaçınmanız gerektiğini ve dikkatinizi nereye vermeniz gerektiğini söylerler. Ayrıca dopamin, beyninizi yeniden yapılandırmaya yardımcı olarak neyi hatırlamanız gerektiğini söyler.[47] Cinsel uyarım ve orgazm, ödül devreniz için mevcut olan en büyük doğal dopamin patlamasına katkıda bulunur.

Dopamin bazen 'zevk molekülü' olarak anılsa da, aslında zevkin kendisini değil , zevki aramak ve aramakla ilgilidir[48] . Böylece dopamin beklentiyle yükselir.[49] Bu sizin motivasyonunuz ve takip etme dürtünüz potansiyel zevk veya uzun vadeli gol.[50]

Machine Translated by Google



Doruk noktasının zevki opioidlerden kaynaklanıyor gibi görünüyor, bu yüzden dopamini isteksizlik ve opioidleri hoşlanma olarak düşünün.[51] Psikolog Susan Weinschenk'in açıkladığı gibi,[52] 'dopamin istememize, arzulamamıza, aramamıza ve aramamıza neden olur'. Yine de 'dopamin sistemi opioid sisteminden daha güçlüdür. Memnun olduğumuzdan fazlasını arıyoruz. ... Memnun bir sersemlik içinde oturmaktansa, aramanın bizi hayatta tutması daha olasıdır.'

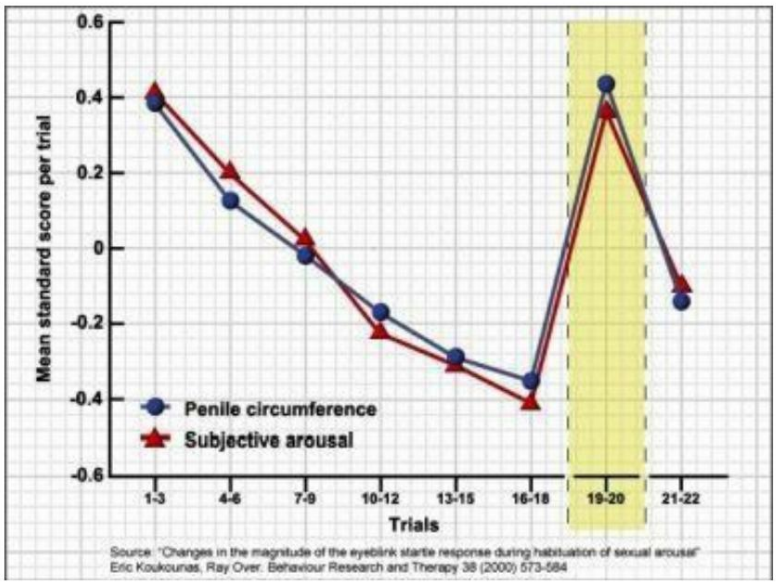
Bağımlılık, kaçmak istemek olarak düşünülebilir .[53]

Yenilik, Yenilik, Daha Fazla Yenilik

Dopamin yenilik için yükselir.[54] Yeni bir araç, yeni vizyona giren film, en son cihaz... hepimiz dopamin bağımlısıyız. Yeni olan her şeyde olduğu gibi, dopamin düşerken heyecan kaybolur. Böylece, yukarıdaki örnekte olduğu gibi, farenin ödül devresi mevcut dişiye göre gitgide daha az dopamin fışkırtıyor, ancak yeni bir dişi için büyük bir dopamin dalgalanması üretiyor.

Bu tanıdık geliyor mu? Avustralyalı araştırmacılar aynı erotik filmi tekrar tekrar görüntülediğinde, deneklerin penisleri ve öznel raporları, cinsel uyarılmada ilerleyici bir düşüş ortaya çıkardı.
[55] 'Aynı eski aynı eski' sadece sıkıcı oluyor. Alışkanlık dopaminin azaldığını gösterir. 18'den sonra

Machine Translated by Google
görüntülemeler – tıpkı deneklerin başını sallarken – araştırmacılar, 19. ve 20. görüntülemeler için yeni erotik filmi tanıttılar . Bingo! Denekler ve penisleri dikkat çekti. (Evet, kadınlar benzer etkiler gösterdi.[56])



İnternet pornosu özellikle ödül devresi için cezbedicidir çünkü yenilik her zaman sadece bir tık ötededir. Yeni bir 'arkadaş', sıra dışı bir sahne, garip bir cinsel eylem olabilir veya – boşluğu siz doldurun. Ve en popüler siteler - sözde tüp siteler - bu yenilik arayışını düzenlerine yerleştirir. Her sayfa, aralarından seçim yapabileceğiniz düzinelerce farklı klip ve tür sunar. Kesinlikle sürükleyicidirler çünkü tükenmez gibi görünen bir yenilik sunarlar:

> Tarayıcımda her zaman çok sayıda sekme içeren birkaç pencere açtım. Beni uyandıran en önemli şey yenilik. Yeni yüzler, yeni bedenler, yeni 'seçimler'. Çok nadiren bir porno sahnesinin tamamını izledim ve tüm bir filmi ne zaman izlediğimi hatırlayamıyorum. Çok sıkıcı. Her zaman YENİ şeyler istedim.

Birden fazla sekme açık ve saatlerce tıklandığında, her on dakikada bir avcı-toplayıcı atalarınızın bir ömür boyu deneyimlediğinden daha fazla yeni seks partneri 'deneyimleyebilirsiniz'. Elbette gerçek farklıdır. Zenginlik bereketi gibi hissettiren şey, başka bir yerde var olan bir gerçekliği arayarak bir ekranın önünde geçirilen sayısız saattir.

olağanüstü uyaran

Erotik kelimeler, resimler ve videolar uzun zamandır var - yeni eşlerden gelen nörokimyasal acele gibi. Peki bugünün pornosunu benzersiz bir şekilde çekici kılan nedir? Sadece bitmeyen yeniliği değil. Dopamin, çoğu zaman internet pornosunda öne çıkan diğer duygular ve uyaranlar için de tetiklenir:

Machine Translated by Google

- Sürpriz,[57] şok (Bugünün pornosunda şok edici olmayan şey nedir?)

- Anksiyete[58](Değerlerinizle veya cinselliğinizle tutarlı olmayan porno kullanmak.

- Aramak[59] ve aramak (İstemek, beklemek)

Aslında, internet pornosu bilim adamlarının olağanüstü bir uyarıcı dediği şeye çok benziyor.[60] Yıllar önce Nobel ödüllü Nikolaas Tinbergen kuşların, kelebeklerin ve diğer hayvanların sahte yumurtaları ve eşleri tercih etmek için kandırılabileceğini keşfetti. Örneğin dişi kuşlar, Tinbergen'in canlı bir şekilde lekelenmiş alçı yumurtalarına oturmak için mücadele ederken, kendi solgun, benekli yumurtaları bakımsız bir şekilde telef oldu.
Erkek mücevher böcekleri, bira şişelerinin çukurlu kahverengi dipleriyle çiftleşmek için boş çabalar lehine gerçek eşlerini görmezden gelecekler.[61] Bir böceğe, yerde yatan bir bira şişesi gördüğü en büyük, en güzel, en seksi dişi gibi görünür.

Başka bir deyişle, içgüdüsel tepkinin hayvanı çiftleşme oyunundan tamamen çekmediği bir "tatlı noktada" durması yerine, bu doğuştan gelen programlama gerçekçi olmayan, sentetik uyaranlara coşkulu tepkileri tetiklemeye devam ediyor. Tinbergen, bu tür aldatmacalara "normal üstü uyaranlar" adını verdi, ancak artık bunlara genellikle "olağanüstü uyaranlar" deniyor.

Olağanüstü uyaranlar, yanlış olarak değerli olarak algıladığımız normal uyaranların abartılı versiyonlarıdır. İlginç bir şekilde, bir maymunun gerçek eşler yerine görüntüleri seçmesi pek olası olmasa da, maymunlar dişi maymun popolarının görüntülerini görmek için "ödeyecekler" (meyve suyu ödüllerinden vazgeçerler).[62] Belki de bugünün pornosunun içgüdülerimizi ele geçirmesi o kadar şaşırtıcı değil.

Yapay bir olağanüstü uyaran yaptığımızda, bunun nedeni beynimizin ödül devresinde doğal karşılığına göre daha büyük bir dopamin patlamasını tetiklemesidir. Çoğu kullanıcı için, geçmiş yılların porno dergileri gerçek ortaklarla rekabet edemezdi. Bir Playboy orta sayfa sayfası, daha önce porno kullanıcılarının gerçek potansiyel veya gerçek ortaklarla ilişki kurmayı öğrendikleri diğer ipuçlarını kopyalamadı: göz teması, dokunma, koku, flört ve dansın heyecanı, ön sevişme, seks ve benzeri.

Bununla birlikte, günümüzün internet pornosu, olağanüstü uyaranlarla bağlanmıştır. İlk olarak, bir tıklamayla sunulan sonsuz yeni güzellikler sunar. Araştırmalar, ödül ve yenilik beklentisinin, heyecanı artırmak ve beynin ödül devresini yeniden düzenlemek için birbirini güçlendirdiğini doğrulamaktadır.[63]

İkincisi, internet pornosu sayısız yapay olarak gelişmiş göğüsler ve Viagra destekli devasa penisler, abartılı arzu homurdanmaları, kazık çakma hamleleri, çift veya üçlü penetrasyon, toplu patlamalar ve diğer gerçekçi olmayan senaryolar sunar.

Üçüncüsü, çoğu insan için statik görüntüler, yoğun seks yapan insanların yüksek tanımlı 3 dakikalık videolarıyla karşılaştırılamaz. Çıplak tavşan resimleriyle sahip olduğunuz tek şey kendi hayal gücünüzdü.
Daha sonra ne olacağını her zaman biliyordunuz, bu 13 yaşındaki bir internet öncesi için pek bir şey değildi. Buna karşılık, sonsuz bir 'Az önce gördüklerime inanamıyorum' videoları akışıyla, beklentileriniz sürekli olarak ihlal edilir (ki bunu beyin daha uyarıcı bulur).[64] Ayrıca aklınızda bulundurun,

Machine Translated by Google
insanların başkalarını bir şeyler yaparken izleyerek öğrenmek için evrimleştiği, bu nedenle videolar, hareketsiz görüntülerden daha güçlü 'nasıl yapılır' dersleridir.

Tinbergen'in 'Sana söylemiştim' demesine neden olacak bilimkurgu tuhaflığıyla, günümüzün porno kullanıcıları genellikle internet erotik filmlerini gerçek partnerlerden daha teşvik edici buluyor. Kullanıcılar, bir bilgisayarın önünde pornoya bakarak ve yeni resimlere zorunlu olarak tıklayarak saatlerce harcamak istemeyebilirler. Bu süreçte arkadaşlarıyla sosyalleşmek ve potansiyel ortaklarla tanışmak için zaman ayırmayı tercih edebilirler. Yine de gerçeklik, özellikle sosyal etkileşimin belirsizlikleri ve tersine çevrilmesi dengeye girdiğinde, beynin tepkisi düzeyinde rekabet etmek için mücadele eder. Noah Church'ün Wack: Addicted to Internet Porn adlı anı kitabında belirttiği gibi , 'gerçek seks istemediğimden değil, sadece peşinden gitmek pornografiden çok daha zor ve kafa karıştırıcıydı.' Ve bu, sayısız birinci şahıs hesabında bir yankı bulur:

> Bekarlık dönemi geçirdim, çok az flört fırsatının olduğu küçük bir kasabada mahsur kaldım ve sık sık pornoyla mastürbasyon yapmaya başladım. Ne kadar çabuk emildiğime şaşırdım. Günlerimi porno sitelerinde sörf yaparak kaybetmeye başladım. Yine de, bir kadınla yatakta olana ve sertleşmek için heyecan verici bir porno görüntüsünü hatırlamaya çalışırken kendimi öfkeyle yakalayana kadar başıma gelenleri tam olarak anlayamadım. Bunun benim başıma gelebileceğini hayal etmemiştim. Neyse ki, pornodan önce uzun bir sağlıklı seks temeli vardı ve neler olduğunu anladım. Bıraktıktan sonra tekrar ve sık sık yatmaya başladım. Ve kısa bir süre sonra eşimle tanıştım.

Bu günlerde, görünürde olağanüstü bir uyarımın sonu yok. Porno endüstrisi, fiziksel eylemi simüle etmek için zaten 3 boyutlu porno ve robotlar[65] ve porno[66] veya diğer bilgisayar kullanıcılarıyla senkronize edilmiş seks oyuncakları sunuyor. [67] Ancak bir şey olduğunda tehlike pusudadır:

> - özellikle 'değerli', yani bizim sahip olduğumuz bir şeyin abartılı bir versiyonu olarak kaydedilir. atalarımız (ve biz) karşı konulmaz (yüksek kalorili yiyecekler, cinsel uyarılma) bulmak için evrimleştik.
>
> - Sınırsız olarak kolaylıkla temin edilebilir (doğada bulunmaz),
>
> - birçok çeşidi vardır (bol yenilik) - ve biz onu kronik
>
> olarak aşırı tüketiriz.

Ucuz, bol abur cubur bu modele uyar ve evrensel olarak olağanüstü bir uyarıcı olarak kabul edilir. 32 onsluk bir meşrubat ve bir torba tuzlu atıştırmalıkları çok düşünmeden yiyebilirsiniz, ancak kalori eşdeğerlerini kurutulmuş geyik eti ve haşlanmış köklerde tüketmeye çalışın!

Benzer şekilde, izleyiciler rutin olarak, bitirmek için doğru videoyu aramak için porno video galerilerinde gezinmek için saatler harcar ve dopamini anormal derecede uzun süre yüksek tutar. Ancak bir avcı toplayıcının, bir mağara duvarındaki aynı çubuk şekline rutin olarak aynı sayıda saati mastürbasyon yaparak geçirdiğini hayal etmeye çalışın. Olmadı.

Porno, olağanüstü uyarılmanın ötesinde benzersiz riskler oluşturur. İlk olarak, erişimi kolaydır, 7/24 erişilebilir, ücretsiz ve özeldir. İkincisi, çoğu kullanıcı ergenlik çağında, beyinleri tam yerindeyken porno izlemeye başlar.

Machine Translated by Google
plastisitenin zirvesi ve bağımlılığa ve yeniden kablolamaya karşı en savunmasız.

Son olarak, yiyecek tüketiminin sınırları vardır: mide kapasitesi ve bir şeyden bir lokma daha kaldıramadığımızda ortaya çıkan doğal isteksizlik. Buna karşılık, internet pornosu tüketiminde uyku ve banyo molası ihtiyacı dışında fiziksel bir sınır yoktur . Bir kullanıcı, doygunluk veya isteksizlik duygularını tetiklemeden saatlerce pornoya yönelebilir (doruk noktasına ulaşmadan mastürbasyon yapabilir).

Aşırı porno izlemek bir zevk vaadi gibi geliyor, ancak dopaminin mesajının 'memnuniyet' olmadığını unutmayın. 'Devam edin, memnuniyet çok yakında':

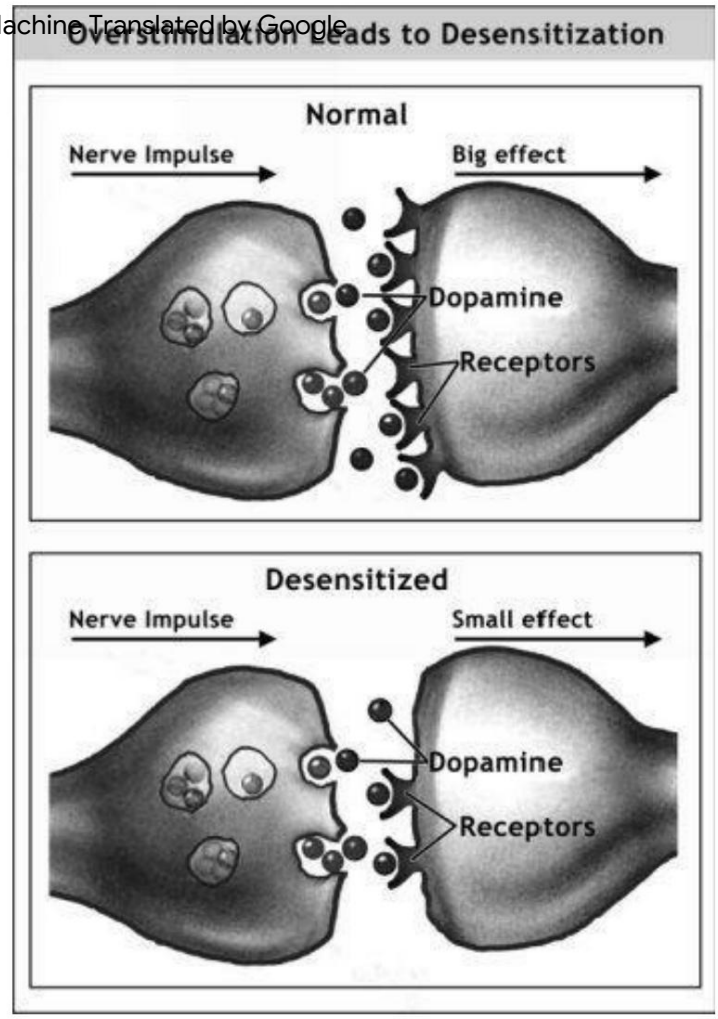
> Kendimi orgazma yakın uyandırır, sonra durur, porno izlemeye devam eder ve orta seviyelerde kalırdım, her zaman kenarda kalırdım. Orgazm olmaktan çok porno izlemekle ilgileniyordum.
> Porno, sonunda sadece tükenene ve teslimiyetten orgazm olana kadar beni odak noktasına kilitledi.

İstenmeyen Uyum: Cinsel Koşullanma ve Bağımlılık

Bir beyin, üstesinden gelmek için asla evrimleşmediği süper uyarıcı bir ödüle sınırsız erişime sahip olduğunda ne yapmalı? Bazı beyinler uyum sağlar - ve iyi bir şekilde değil. Süreç aşamalıdır. İlk başta, porno kullanmak ve orgazm için mastürbasyon yapmak cinsel gerilimi giderir ve tatmin edici olarak kaydedilir.

Ancak kendinizi kronik olarak aşırı uyarırsanız, beyniniz size karşı çalışmaya başlayabilir. Aşırı dopamine karşı tepkisini azaltarak kendisini korur ve giderek daha az tatmin olursunuz.[68] Dopamine karşı bu azalan duyarlılık, bazı kullanıcıları daha kararlı bir uyarı arayışına iter ve bu da, beyinde kalıcı değişikliklere, fiili fiziksel değişikliklere neden olur. Geri çevirmek için zorlanabilirler. Bir kullanıcının dediği gibi, 'Porno iğne gibi girer ama olta gibi çıkar.'

Machine Translated by Google



cinsel şartlandırma

Olası bir sonuç, babanız Playboy'u kullandığında başına gelmeyen beklenmedik cinsel koşullanmadır . Belki de cinsel heyecanınızı bir ekrana, sürekli yeniliğe, röntgenciliğe veya tuhaf davranışlara bağlıyorsunuz. En kötü durumda, uyarılmayı sürdürmek için eninde sonunda hem porno içeriğine hem de bir tıklamayla dağıtıma ihtiyacınız olur.

> Bırakmadan önce, almakta büyük zorluk çekiyordum. Aslında gözlerimi kapatıp doruğa kadar SABİT bir porno akışı hayal etmek zorunda kaldım. Az ya da çok kız arkadaşlarımın vücutlarını pislik yapmama yardım etmek için kullanıyordum. Pornosuz uzun bir çizgiden sonra, düşünmeden kolayca doruğa ulaşabilirim. Bu bir mucizeydi. Bu şimdiye kadarki en iyi duyguydu.

Genç porno kullanımıyla ilgili çoğu haber, bilinçli öğrenmeye odaklanır. Varsayım, gençlere söylememiz gereken tek şeyin pornonun gerçek seks gibi olmadığı ve her şeyin iyi olacağıdır.[69] Bu çözüm, porno izlemenin bilinçsiz etkilerini yok sayar .

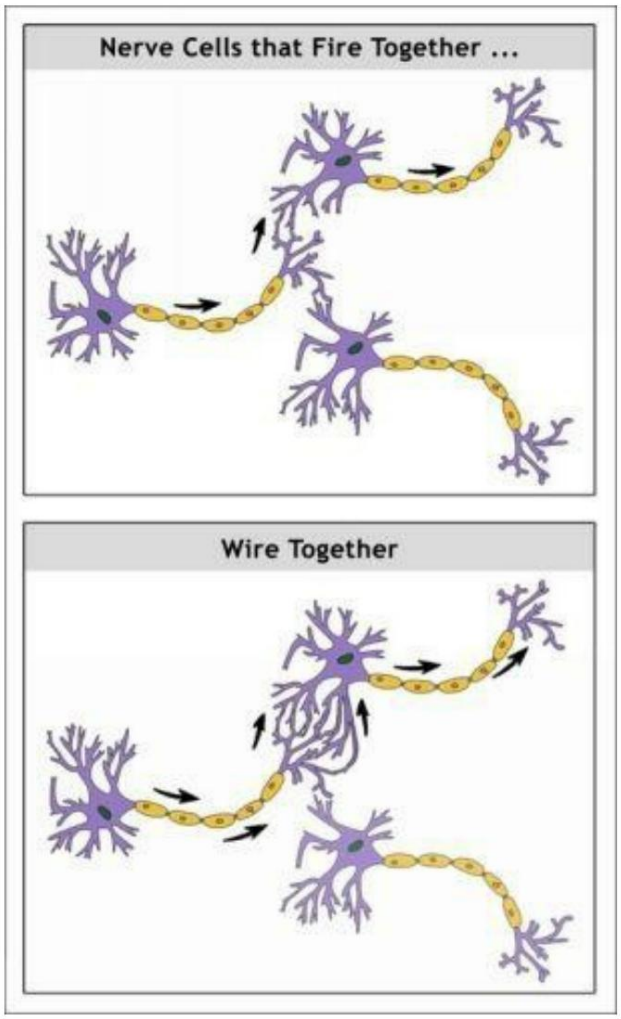
Aynı zamanda genç Jamie, kadınların yüzlerine boşalmayı 'sevgi' olduğunu bilinçli olarak öğrenirken, bilinçsizce kadınların yüzlerine boşalmanın cinsel açıdan tahrik edici olduğunu da öğreniyor olabilir. Bu tür

Machine Translated by Google
bilinçsiz öğrenme, pornoyu her heyecan verici bulduğunda bir dereceye kadar gerçekleşir.[70] Elbette, Jamie'yi 14'te heyecanlandıran şeyin 16'da izledikleriyle hiçbir ilgisi olmayabilir. Femdom ya da ensest pornosunu bitirmiş olabilir.

Yüzeysel koşullanma (veya öğrenme), 'Demek insanlar böyle seks yapar ve ben de böyle yapmalıyım' şeklinde özetlenebilir . Bilinçsiz cinsel koşullanma, "Beni tahrik eden şey bu" veya beyin düzeyinde "Dopaminimi yükselten şey bu" olarak özetlenebilir. Kızıl saçlıları tercih etmek kadar basit olabilir. Ya da belki zarif ayaklar veya göğüs göğüsleri göğüslerden daha çekicidir.

Tercihlerimiz nasıl ortaya çıkarsa çıksın, beynimiz bizi neyin tahrik ettiğini kaydetmek için evrimleşmiştir. Bu fenomen çok önemli bir sinirsel ilkeye dayanır: Birlikte ateşlenen sinir hücreleri birbirine bağlanır. Kısaca beyin, cinsel heyecan için (ödül devresinde) sinir hücrelerini, heyecanla ilgili olayların anılarını depolayan sinir hücreleriyle birbirine bağlar. Örneğin, favori porno sitenizi yazın ve ödül devrenizi patlatan sinir hücrelerini etkinleştirin. Dopamininiz yükselir.

Beyinler plastiktir ve bir kez yeni bir ipucu bağladığınızda, bunun gelecekteki bir reaksiyonu ne zaman tetikleyeceğini bilemezsiniz. Pavlov'un köpeği zile salya salgılamayı nasıl öğrendiyse, günümüzün porno kullanıcıları da ereksiyonlarına beklenmedik uyaranları bağlamayı öğreniyor. Beynin ilkel ödül devresi, zilin yiyecek olmadığının veya yeni pornonun 'benim' pornom olmadığının farkında değil. Aksiyomu basitçe 'Dopamin



2004'te İsveçli araştırmacılar, genç erkeklerin %99'unun pornografi tükettiğini buldu. Bu, porno sunumu açısından eski bir tarihtir, ancak yarısından fazlası cinsel yaşamları üzerinde bir etkisi olduğunu hissetti.

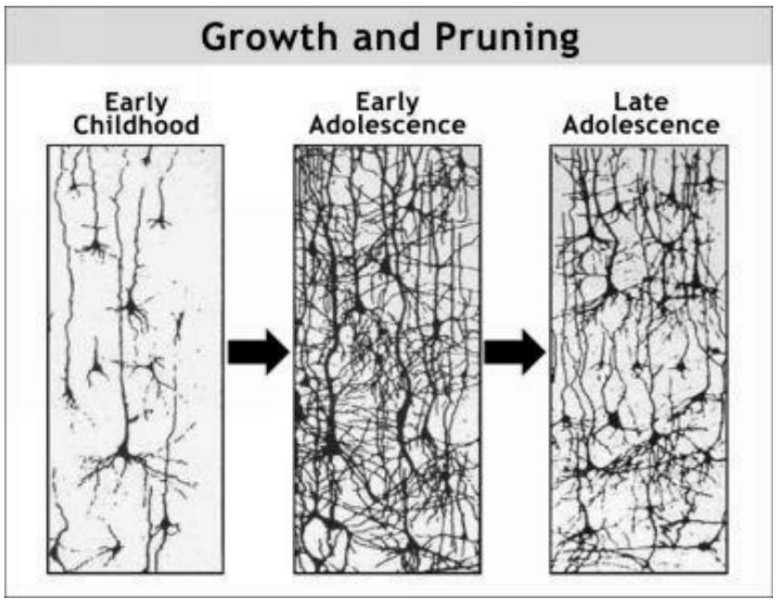
Machine Translated by Google
davranış.[71]

Uysal porno izliyor ve porno kaynaklı fetişler geliştirmemiş olsanız bile, neşelerinizi nasıl elde ettiğiniz konusunu yankıları olabilir. İnternet pornosu kullanıyorsanız, kendinizi röntgenci rolü için eğitiyor veya dopamininizde en az bir düşüşle daha tahrik edici bir şeye tıklama seçeneğine veya maksimum doruk için doğru sahneyi arayıp arama seçeneğine ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz. Ayrıca, kambur bir pozisyonda mastürbasyon yapıyor veya her gece yatakta akıllı telefonunuzu izliyor olabilirsiniz.

Bu ipuçlarının veya tetikleyicilerin her biri, artık seks vaadiyle ödül devrenizi aydınlatabilir... bu seks değildir. Yine de sinir hücreleri, bağlantıları güçlendirmek için yeni dallar filizleyerek bu ilişkileri cinsel uyarılma ile sağlamlaştırabilir. Pornoyu ne kadar çok kullanırsanız, sinir bağlantılarınız o kadar güçlü hale gelebilir, sonuçta bir röntgenci olmanız , yeni materyale tıklamanız, uyumak için pornoya doruğa çıkmanız veya mükemmel olanı aramanız gerekebilir . sadece işi bitirmek için bitiyor.

Ergenliğin birincil evrimsel görevi, hem bilinçli hem de bilinçsiz olarak seks hakkında her şeyi öğrenmektir. Bunu başarmak için, son derece dövülebilir ergen beyni, çevredeki cinsel ipuçlarına bağlanır. Roman, ürkütücü, uyandırıcı uyaranlar, bir ergenin dünyasını yetişkin bir beynin olmayacak şekilde sallayabilir ve bu, Cambridge'de yapılan son araştırmadaki genç porno kullanıcılarının beyin taramalarında ortaya çıktı.
[72] Bu nörokimyasal gerçeklik genç beyinleri hazırlar. En büyük cinsel vızıltıyı sağlayan uyaranlara göre cinsiyeti tanımlamayı öğrenirler.

Ergenler, deneyimleri ve uyarılmayı genç yetişkinlerin birkaç yıl sonra yapacaklarından çok daha hızlı ve daha kolay bir şekilde bir araya getirirler. Beyin aslında 12 yaşından sonra milyarlarca sinir bağlantısı budanıp yeniden organize edildiğinden küçülür. Kullan ya da kaybet ilkesi, hangi sinir bağlantılarının hayatta kalacağını belirler.



Yeni bağlantılar oluştuğunda, genç beyinler bu çağrışımlara sıkı sıkıya tutunur. Aslında, araştırmalar gösteriyor en güçlü ve kalıcı anılarımız, en kötü alışkanlıklarımızla birlikte ergenlikten kaynaklanır.

7/24 porno akışından önce, olağan cinsel ipuçları diğer gençler veya ara sıra bir orta sayfa sayfası veya belki de R dereceli bir filmdi. Sonuç oldukça tahmin edilebilirdi: Akranlar bir dönüm noktasıydı. Ancak şimdi:

Machine Translated by Google

> 23 yaşındayım ama yüksek hızlı internet erişimim var ve 12 yaşımdan beri porno videoları izlemeye başladım. Cinsel deneyimim çok sınırlı ve birkaç kez seks yaptığım zamanlar tam bir hayal kırıklığı oldu: ereksiyon yok. 5 aydır bırakmaya çalışıyorum ve sonunda bıraktım. Cinsel dürtülerimin bir bilgisayar ekranına derinden bağlı olduğu bir noktaya şartlandırılmış olduğumun farkındayım. Kadınlar 2 boyutlu yapılmadıkça ve cam monitörümün arkasında olmadıkça beni açmıyorlar.

Özellikle aşırı aktif bir ergen beyninde, bu tür bilinçsiz bağlantılar, cinsel zevklerde beklenmedik değişimlere yol açabilir. Bir kez daha, psikiyatrist Norman Doidge'in The Brain That Changes Itself'de açıkladığı gibi, 'Plastiklik rekabetçi olduğu için, beyin daha önce onları çeken şey pahasına yeni, heyecan verici görüntüler için haritalar çıkardı'.

Bir gencin mastürbasyon seanslarının çoğunluğu porno kaynaklıysa, cebirde Jessica ile ilgili beyin haritaları kalabalık olabilir. İlk öpücüğünüzden önce 10 sekme açık bir ekrana kamburlaşmış, sol elinizle mastürbasyon yapmayı öğrenmenin şüpheli becerilerinde ustalaşmak ve babanızın hiç duymadığı seks eylemleri peşinde koşmak, sizi ilk aşamaya giden yolu becermeye hazırlamaz, sevişmeyi tatmin etmek şöyle dursun.

Neyse ki, beyin plastisitesi de diğer şekilde çalışır. Birçok genç erkeğin pornoyu bıraktığını ve aylar sonra, silinmez olduğunu düşündükleri fetişlerin kaybolduğunu fark ediyorum. Sonunda, bir zamanlar X'e (ve belki de sadece X'e) ulaştıklarına inanamazlar .

Ergenlik dönemindeki cinsel koşullandırma, muhtemelen porno kaynaklı erektil disfonksiyonu olan genç erkeklerin, normal cinsel işlevini geri kazanmak için yaşlı erkeklere göre aylar daha uzun sürmesi gerektiği gerçeğini de açıklar. Bunun nedeni, yaşlı erkeklerin cinsel tepkilerini ekranlara bağlamaya başlamamış olmaları ve hala iyi gelişmiş 'gerçek partner' beyin yollarına veya beyin haritalarına sahip olmaları olabilir. Tipik olarak, yüksek hızlı tüp siteleriyle tanışmadan önce ortaklarıyla yıllarca güvenilir ereksiyonlar yaşadılar.

Bağımlılık

Aşırı porno tüketiminden kaynaklanabilecek ikinci bir uyarlama bağımlılıktır. İlginç bir şekilde, bilim adamları yakın zamanda metamfetamin ve kokainin , cinsel koşullanma için evrimleşen aynı ödül merkezi sinir hücrelerini ele geçirdiğini gösterdi.[73] Aynı araştırmacılardan bazıları tarafından yapılan ikinci bir çalışma, boşalma ile cinsiyetin (en az bir hafta boyunca) ödül devresi boyunca dopamin pompalayan hücreleri küçülttüğünü buldu. Aynı dopamin üreten sinir hücreleri, eroin bağımlılığı ile küçülür.[74]

Basitçe söylemek gerekirse, meth ve eroin gibi bağımlılık yapan uyuşturucular çekicidir çünkü seksi yapmak için evrimleşmiş kesin mekanizmaları ele geçirirler.[75] Diğer zevkler de ödül merkezini harekete geçirir, ancak bunlarla ilişkili sinir hücreleri seksle tamamen örtüşmez. Bu nedenle kendilerini farklı ve daha az çekici hissederler. Cips yemekle orgazm arasındaki farkı hepimiz biliyoruz.

Machine Translated by Google

Uyuşturucuların "cinsiyet" sinir hücrelerini harekete geçirip gerçek seks olmadan bir vızıltıyı tetikleyebilmesi gibi, internet pornosu da yapabilir. Golf, gün batımı ve gülmek gibi zevkler olamaz. Bu konuda, eski güzel rock & roll da olamaz. Bir şeyin zevkli olması bağımlılık yaptığı anlamına gelmez. Cinsel uyarılma doğanın bir numaralı önceliğidir ve dopamini tüm doğal ödüllerin en yükseğine yükseltir.

Araştırmacılar, farklılıklarına rağmen, tüm bağımlılıklarda, kronik dopamin yükselmesinin, yerleşik bir dizi çekirdek beyin değişikliğini ortaya çıkaran belirli nörokimyasal dominolara işaret ettiğini biliyorlar. [76] Bunlar da, 'Üç C' olarak bilinen bu standart bağımlılık değerlendirme testinde listelenenler gibi, tanınan işaretler, semptomlar ve davranışlar olarak ortaya çıkar[77]:

1. madde veya davranışı elde etme, kullanma veya kullanımından kurtulma ile ilgili özlem ve meşguliyet;
2. maddeyi kullanmada veya artan sıklıkta veya sürede, daha büyük miktarlarda veya yoğunlukta davranışta bulunmada veya istenen etkiyi elde etmek için kullanımda ve davranışta riskte artışta kontrolün kaybı ; ve fiziksel, sosyal, mesleki, finansal ve psikolojik alanlardaki olumsuz sonuçları .
3.

Porno bağımlılığı riski ne kadar büyük? Alkol veya kokain gibi dopamin yükselten maddelerin bağımlılık yaratabileceği yaygın bir bilgidir. Yine de bağımlılık yapıcı ilaçlar (nikotin hariç) kullanan insanların veya farelerin yalnızca %10-15'i bağımlı hale gelir. Bu, geri kalanımızın bağımlılıktan korunduğu anlamına mı geliyor? Madde bağımlılığı söz konusu olduğunda, belki evet.

Yine de, doğal ödüllerin süper uyarıcı versiyonlarına sınırsız erişim söz konusu olduğunda, örneğin: abur cubur,[78] cevap hayır,[79] her ne kadar kesinlikle her tüketici bağımlısı olmuyor.

Yiyeceklerin[80] ve cinsel uyarılmanın son derece uyarıcı versiyonlarının bizi bağlayabilmesinin nedeni – başka türlü bağımlılığa yatkın olmasak bile – ödül devremizin bizi uyuşturucuya veya alkole değil, yemeğe ve sekse[81] yönlendirmek üzere evrimleşmiş olmasıdır. . Günümüzün yüksek yağlı[82]/şekerli gıdalar[83] yasadışı uyuşturuculardan çok daha fazla insanı yıkıcı davranış kalıplarına çekmiştir. Amerikalı yetişkinlerin %70'i aşırı kilolu, %37'si obez.[84] Kullanımını çevreleyen gizlilik göz önüne alındığında, internet pornografisinden kaç kişinin olumsuz etkilendiğini bilmiyoruz, ancak abur cuburla paralellikler hem oldukça düşündürücü hem de derinden rahatsız edici.

Doğal ödüllerin bu olağanüstü versiyonları, beynimizin doygunluk mekanizmalarını - 'bittim' hissini- geçersiz kılma yeteneğine sahiptir.[85] Sınırsız erotik yeniliğin, madde bağımlılığına duyarlı olmayacak pek çok kişi de dahil olmak üzere, nüfusun geniş kesimleri için zorlayıcı olması pek şaşırtıcı değil.

Ara sıra içerim ama çok değil. Porno dışında hiçbir bağımlılığım yok. Bunun normal bir şey olduğunu ve herkesin yaptığını düşünerek büyüdüm. Hatta benim için iyi olabileceğini düşündüm.

*

Machine Translated by Google

Yıllarca porno bağımlılığıyla savaştım, sigarayı bırakmak tek bir karardı ve asla arkama bakmadım. Sigara içmenin aksine, porno bağımlılığı, bağımlılıkla birleşen ve her şeyi daha da zorlaştıran temel bir biyolojik ihtiyaca bağlıdır.

Burada Gerçekten Bağımlılıktan mı Bahsediyoruz?

Bağımlılık-sinirbilim alanı dışındaki bazı psikologlar ve klinisyenler, zorlayıcı kumar oynama ve kontrol dışı internet pornografisi tüketimi gibi davranışları anlamak için bağımlılık bilimini kullanmanın bir hata olduğunu iddia ediyor. Bağımlılığın yalnızca eroin, alkol veya nikotin gibi maddeler hakkında konuşurken anlamlı olduğunu savunuyorlar. Bu görüş genellikle medyada kendine yer bulur. Ancak bağımlılığın doğasına ilişkin son araştırmalar bununla çelişiyor. Farkında olmayabilirsiniz ama bağımlılık belki de en çok çalışılan zihinsel bozukluktur. Psikiyatrinin kutsal kitabı olan Teşhis ve İstatistik El Kitabındaki (DSM-5) çoğu bozukluğun aksine , bağımlılık laboratuvar hayvanlarında istendiğinde yeniden üretilebilir. Araştırmacılar daha sonra nedensel mekanizmaları ve sonuçta ortaya çıkan beyin değişikliklerini moleküler seviyeye kadar inceliyorlar.

Örneğin, aynı moleküler anahtarın (protein DeltaFosB), hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıklarda bağımlılıkla ilgili önemli beyin değişikliklerini (ve dolayısıyla davranışları) başlattığını keşfettiler.
[86] Bu tür keşifler, bağımlılık uzmanlarının hem davranışsal hem de madde bağımlılığının temelde tek bir bozukluk olduğundan şüphe duymamalarının nedenidir.

Halihazırda, internet bağımlıları üzerinde yapılan yetmiş kadar beyin araştırması, madde bağımlılarında görülen aynı temel beyin değişikliklerinin varlığını ortaya koymaktadır.[87] İnternet kullanımının kendisi potansiyel olarak bağımlılık yapıyorsa, açıkçası internet pornosu kullanımı da bağımlılık yapıyor. Gerçekten de, "Zorunlu İnternet kullanımını tahmin etmek: her şey seksle ilgili!" başlıklı bir çalışmada. Hollandalı araştırmacılar, çevrimiçi erotik oyunun tüm çevrimiçi uygulamalar arasında en yüksek bağımlılık potansiyeline sahip olduğunu buldu (çevrimiçi oyunlar ikinci sırada).[88] Bu çok mantıklı çünkü bağımlılık yapan ilaçlar sadece bağımlılığa neden oluyor çünkü bunlar cinsel uyarılma gibi doğal ödüller için halihazırda mevcut olan beyin mekanizmalarını büyütüyor veya engelliyorlar.[89]

Başka bir deyişle, mevcut internet bağımlılığı beyin çalışmaları (çoğu internet pornosunu içerir) kullanımı[90]) zaten dolaylı olarak internet pornosunun bağımlılığını bir bilimsel konu olarak ortaya koyuyor.

Henüz, sadece iki çalışma (her ikisi de 2014'te yayınlandı) internet pornosu kullanıcılarının beyinlerini izole etti ve analiz etti. Bunlardan ilki, bağımlı olmayan kullanıcılara baktı: "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı: Pornodaki Beyin". Prestijli JAMA Psikiyatri dergisinde yayınlandı.[91] Bu çalışmada, Almanya'nın Max Planck Enstitüsü'ndeki uzmanlar şunları buldu:

1. Haftada daha fazla saat/yıllarca daha fazla porno izleme, gri rengin azalmasıyla ilişkilidir

Machine Translated by Google
Motivasyon ve karar verme ile ilgili ödül devresinin (striatum) bölümlerinde önemlidir. Ödülle ilgili bu bölgedeki azaltılmış gri madde, daha az sinir bağlantısı anlamına gelir.
Burada daha az sinir bağlantısı, yavaş ödül aktivitesine veya genellikle duyarsızlaştırma olarak adlandırılan uyuşmuş bir zevk tepkisine dönüşür (daha fazlası aşağıda). Araştırmacılar bunu uzun süreli pornoya maruz kalmanın etkilerinin bir göstergesi olarak yorumladılar.

2. Ödül devresi ile prefrontal korteks arasındaki sinir bağlantıları, artan porno izleme ile kötüleşti. Araştırmacıların açıkladığı gibi, 'Bu devrenin işlev bozukluğu, potansiyel olumsuz sonuca bakılmaksızın, uyuşturucu arama gibi uygun olmayan davranışsal seçimlerle ilişkilendirilmiştir.' Kısacası, bu porno kullanımı ile bozulmuş dürtü kontrolü arasındaki ilişkinin kanıtıdır.

3. Ne kadar çok porno kullanılırsa, ekranda cinsel görüntüler yanıp söndüğünde o kadar az ödül aktivasyonu oluyor. Muhtemel bir açıklama, ağır kullanıcıların ödül devrelerini ateşlemek için sonunda daha fazla uyarılmaya ihtiyaç duymasıdır. Araştırmacılar, 'Bu, pornografik uyaranlara yoğun şekilde maruz kalmanın, cinsel uyaranlara verilen doğal sinirsel tepkinin azalmasıyla sonuçlandığı hipotezi ile uyumludur' dedi. Yine, duyarsızlaştırma her tür bağımlıda yaygındır.

Özetlemek gerekirse: Daha fazla porno kullanımı, cinsel görüntüleri görüntülerken daha az gri madde ve azaltılmış ödül etkinliği (dorsal striatumda) ile ilişkilendirildi. Daha fazla porno kullanımı, irademizin merkezi olan ön korteks ile zayıf bağlantılarla da ilişkiliydi.

Bu çalışmanın nedenselliği değil, daha çok korelasyonu incelediğini unutmayın. Araştırmacılar, 64 porno kullanıcısının beyin taramalarını 'porno saatlerinin saf dozaj etkisi' ile ilgili olarak analiz ettiler. Hiçbiri bağımlı değildi. Bilim adamları ayrıca, madde kullanımının yanı sıra diğer tıbbi ve nörolojik bozuklukları olan kişileri dışlamak için potansiyel denekleri de dikkatlice taradılar.

Bununla birlikte, araştırmacılar, değişikliklerin tersine dönüp dönmediğini görmek için deneklerin porno kullanımını aylarca kaldırmasını sağlamak için bir sonraki adımı atmadılar. Bununla birlikte, kapsamlı ilgili araştırmalar (bazıları bıraktıktan sonra iyileşmeler kaydetmiştir[92]) , suçlunun kronik aşırı uyarılma olduğu hipotezini desteklemektedir. Baş araştırmacı Kühn basına, sonuçların 'düzenli pornografi tüketiminin ödül sisteminizi az ya da çok yıprattığı anlamına gelebileceğini' söyledi.

Cambridge Üniversitesi bağımlılık sinirbilimi uzmanları tarafından yapılacak olan bir dizi çalışma, gerçek internet porno bağımlılarını izole etti ve beyinlerini inceledi.[93] Serinin ilki yayınlandı ve baş araştırmacı şunları söyledi:

> Kompulsif cinsel davranışı olan hastalar ile sağlıklı gönüllüler arasında beyin aktivitesinde açık farklar vardır. Bu farklılıklar uyuşturucu bağımlılarınınkini yansıtıyor'[94] ...
> Bence [bizimki] insanların bunun gerçek bir patoloji olduğunu, bunun gerçek bir bozukluk olduğunu anlamalarına yardımcı olabilecek bir çalışma, bu yüzden insanlar zorlayıcı cinsel davranışı ahlaki bir şey olarak görmeyecekler. ... Bu, birkaç yıl önce patolojik kumar oynama ve madde bağımlılığına nasıl bakıldığından farklı değildir .[95]

Cambridge ekibi, bağımlılarda ödül merkezinin (nükleus accumbens) gösterdiğini keşfetti.

Machine Translated by Google
porno ipuçlarına aşırı tepki (sert video klipler). Bu, bağımlılarda aşermelere güç veren, aşağıda daha ayrıntılı olarak açıklanan duyarlılaşmanın kanıtıdır . Bu arada, son zamanlarda yapılan bir Alman araştırmasında, kadın pornosu kullanıcıları da (kontrollerle karşılaştırıldığında) artan işaret tepkisi kaydettiler.[96]

Buna karşılık, Max Planck ekibi (yukarıda) bağımlı olmayan porno kullanıcılarının beyinlerine baktığında , ödül devresinin başka bir bölgesinde daha az aktivasyon buldular . Bu, duyarsızlaşmanın veya uyuşmuş bir tepki vermenin kanıtıdır .

Max Planck sonuçlarını analiz eden Cambridge ekibi, beynin pornoya verdiği tepkilerin bağımlı olmayanlar ve bağımlılar arasında farklılık gösterebileceğini varsaydı. Doğru. Yine de, iki çalışmada kullanılan görsel uyaranlar, farklılıkları açıklamada çok ileri gidebilir mi? Max Planck araştırmacıları, bugünün porno izleyicisini sıradan bulabilecek olan durağan porno görüntülerine yarım saniyelik bir pozlama kullandılar, Cambridge ekibinin kullandığı 9 saniyelik video klipler, bağımlı olsun ya da olmasın çoğu porno izleyicisini uyandıracaktı. Kısacası, belki de video klipler günümüzün HD hardcore porno akışı kullanıcıları için uygun ipuçlarıyken , kısa fotoğraflar günlük erotik görsellerin daha yakın bir temsiliydi.

Her halükarda, hem bağımlılık ipuçlarına karşı aşırı tepkisellik (sert video) hem de tamer cinsel görsellere karşı azalan cinsel tepki, porno aşırı tüketicilerinde şaşırtıcı değildir. Hem işaret reaktivitesi hem de azaltılmış zevk tepkisi genellikle her türden bağımlıda görülür.

Bağımlılık bilimi ve bunun internet pornosu kullanıcılarıyla ilgisi ile ilgilenen okuyucular, hakemli dergi makalesine bir göz atmak isteyebilirler: "Pornografi bağımlılığı - nöroplastisite bağlamında düşünülen bir olağan üstü uyaran".[97]

Kuşkusuz porno bağımlıları üzerinde daha fazla beyin araştırması yolda, ancak zaten bağımlılık uzmanları tüm bağımlılığın tek bir koşul olduğunu savunuyorlar. Cinsel davranış, kumar, alkol, nikotin, eroin ya da kristal meth içerip içermediği önemli değil - bunların çoğu bağımlılık nörobilimcilerinin onlarca yıldır üzerinde çalışıyor. Davranış ve madde bağımlılığı üzerine yapılan yüzlerce beyin araştırması, tüm bağımlılıkların aynı temel beyin mekanizmalarını değiştirdiğini[98] ve tanınmış bir dizi anatomik ve kimyasal değişiklik ürettiğini doğrulamaktadır.[99] (Birazdan bunlar hakkında daha fazlası.)

2011 yılında Amerikan Bağımlılık Tıbbı Derneği (doktorlar ve araştırmacılar), her şeyi kapsayan yeni bir bağımlılık tanımı yayınlayarak bağımlılık tek koşul modelini doğruladı.
[100] Bu, ilgili SSS'lerden alınmıştır:

> SORU: Bu yeni bağımlılık tanımı kumar, yemek ve cinsel davranışlar. ASAM gerçekten yemek ve seksin bağımlılık yaptığına inanıyor mu?
>
> CEVAP: Yeni ASAM tanımı, bağımlılığın ödüllendirici davranışlarla nasıl ilişkili olduğunu açıklayarak, bağımlılığı sadece madde bağımlılığı ile eşitlemekten ayrılıyor. ... Bu tanım, bağımlılığın işleyişi ve beyin devreleri ile ilgili olduğunu ve bağımlılığı olan kişilerin beyinlerinin yapı ve işlevinin, bağımlı olmayan kişilerin beyinlerinin yapı ve işlevinden nasıl farklı olduğunu söyler. ... Yiyecek ve cinsel davranışlar ve kumar davranışları, bu yeni bağımlılık tanımında tanımlanan 'patolojik ödül arayışı' ile ilişkilendirilebilir.

Psikiyatri mesleğinin ağır biçimde eleştirilen ve modası geçmiş incili DSM-5 bile isteksizce

Machine Translated by Google
davranışsal bağımlılıkların varlığını fark etmeye başladı.[101] DSM-5 Madde Bağlantılı ve Bağımlılık Bozuklukları Çalışma Grubu başkanı Charles O'Brien şunları söyledi:[102]

> Maddeye bağlı olmayan bir bağımlılık fikri bazı insanlar için yeni olabilir, ancak bağımlılığın mekanizmalarını inceleyen bizler, hayvan ve insan araştırmalarından, bağımlılığın beyin ödül sisteminin bir bozukluğu olduğuna dair güçlü kanıtlar buluyoruz ve öyle değil. Sistemin kumar, alkol veya başka bir madde tarafından tekrar tekrar etkinleştirilip etkinleştirilmediği önemli değil.

Bağımlılık alanının dışında, kumar bağımlılığının ve porno bağımlılığının bağımlılık değil, zorlama olduğu konusunda ısrar eden vokal bağımlılığı muhaliflerini hala bulabilirsiniz. Bu kırmızı bir ringa balığı. Bu muhaliflere, 'bir şey kullanma zorunluluğunun nöral bağıntıları, bir şeye bağımlılık için nöral bağıntılardan nasıl farklıdır?' diye sordum. (Nöral bağıntılar , bir bozukluğun altında yatan beyin devrelerine, nörokimyasallara, reseptörlere ve genlere atıfta bulunur.)

'Zorlama' savunucuları asla cevap vermezler çünkü aslında, kumar bağımlılığı ile kumar oynamaya zorlama arasında beyin düzeyinde fiziksel bir fark yoktur. Yalnızca bir ödül merkezi ve bir ödül devresi vardır. Davranışsal bağımlılıklarda görülen temel beyin değişiklikleri, uyuşturucu bağımlılıkları ve kullanma zorunlulukları ile eşit olarak ortaya çıkar. Bunlar, bağımlılık davranışıyla ilişkili beyin değişiklikleridir. (Elbette, belirli bağımlılıkların her birinin kendine özgü özellikleri vardır. Örneğin, eroin bağımlılığı opioid reseptörlerini büyük ölçüde azaltır, bu da özellikle şiddetli yoksunluk semptomları üretir.)

İster madde ister davranışsal olsun, tüm bağımlılıklarda ortaya çıkan bazı beyin değişiklikleri:

1. Duyarsızlaştırma veya zevke karşı uyuşmuş bir tepki. Azalan dopamin sinyali[103] ve diğer değişiklikler[104] bağımlıyı günlük zevklere karşı daha az duyarlı ve dopamin yükselten faaliyetler ve maddeler için 'aç' bırakır.[105] Bağımlı, bir zamanlar yüksek öncelikli olan diğer ilgi alanlarını ve faaliyetleri ihmal edebilir

Duyarsızlaştırma, muhtemelen bağımlılıkla ilgili ilk beyin değişikliği porno kullanıcılarının fark ettiği ilk şeydir. Aynı vızıltıyı ("tolerans") elde etmek için giderek daha fazla uyarılmaya ihtiyaçları vardır. Çevrimiçi ortamda daha fazla zaman geçirebilir, oturumları uzatarak, mastürbasyon yapmadıkları zaman izleyerek veya sona erecek mükemmel videoyu arayarak geçirebilirler. Ancak duyarsızlaştırma, bazen daha sert ve yabancı, hatta rahatsız edici olan yeni türlere tırmanma biçimini de alabilir. Unutmayın: şok, sürpriz ve kaygı dopamini yükseltebilir.

2. Duyarlılık veya etkinleştirildiğinde güçlü arzuları tetikleyen bilinçsiz bir zevk üst hafızası. Yeniden kablolanmış sinir bağlantıları , bağımlılıkla ilgili ipuçlarına veya düşüncelere yanıt olarak ödül devresinin vızıldamasına [106] neden olur[107] – 'ateş birlikte kabloyu birbirine bağlar' ilkesi. Bu Pavlovcu hafıza, bağımlılığı, bağımlının hayatındaki diğer aktivitelerden daha çekici hale getirir.

Bilgisayarı açmak, bir pop-up görmek veya yalnız kalmak gibi ipuçları, yoğun porno isteğini tetikler. Karınız alışverişe gittiğinde aniden daha azgın mısınız (gerçek libido)? Olası olmayan. Ama belki de kendinizi otomatik pilotta gibi hissediyorsunuz ya da beyninizi başka biri kontrol ediyor. Bazıları hassaslaştırılmış bir porno tepkisini 'tek kaçışı olan bir tünele girmek: porno' olarak tanımlar. Belki bir kalp atışı, hızlı kalp atışı, hatta titreme hissediyorsunuz ve tek düşünebildiğiniz en sevdiğiniz tüpe giriş yapmak.

Machine Translated by Google
alan. Bunlar, 'şimdi yap!' diye bağırarak ödül devrenizi aktive eden hassaslaştırılmış bağımlılık yollarının örnekleridir.

3. Hipofrontalite veya prefrontal bölgelerdeki azalmış beyin aktivitesi, güçlü bilinçaltı istekleri karşısında iradeyi zayıflatır. Prefrontal bölgelerin gri cevherindeki[109] ve beyaz cevherdeki[110] değişiklikler[108] , dürtü kontrolünün azalması[111] ve sonuçları öngörme yeteneğinin zayıflaması ile ilişkilidir .[112] Beyin ve psikolojik araştırmalar üzerine yakın zamanda yapılan bir Alman incelemesi, internet bağımlılarında beyin fonksiyonlarının azalmasının, internet kullanımları üzerindeki kontrollerini kaybetmeleriyle ilişkili olabileceği sonucuna varmıştır .[113]

Hipofrontalite, beyninizin iki bölümünün bir çekişme halinde olduğu hissi olarak ortaya çıkar. Duyarlılaştırılmış bağımlılık yolları 'Evet!' diye çığlık atıyor. 'yüksek beyniniz', 'Hayır, bir daha olmaz!' derken Beyninizin yönetici-kontrol bölümleri zayıflamış durumdayken, genellikle bağımlılık yolları kazanır.

4. En küçük stresi bile isteklere yol açabilen işlevsiz stres devreleri[114] ve nüksetme, çünkü güçlü duyarlı yolları harekete geçirirler.

Özetlemek gerekirse, bu nöroplastik değişiklikler konuşabilseydi, duyarsızlaşma 'hiç tatmin olamıyorum' diye sızlanmak olurdu. Aynı zamanda, hassasiyet , 'hey, tam da ihtiyacınız olana sahibim' diyerek kaburgalarınızı dürtecek ve bu da duyarsızlaşmaya neden olan şey olacaktır.
Hipofrontalite omuz silkmek ve iç çekmek, 'kötü fikir, ama seni durduramam' olurdu. İşlevsiz stres devreleri , 'Şu anda avantaj sağlamak için bir şeye ihtiyacım var!' diye bağırıyor olurdu.

Bu fenomenler tüm bağımlılıkların merkezinde yer alır. İyileşen bir porno bağımlısı onları şöyle özetledi: 'Beni tatmin etmeyen şeyden asla yeterince alamayacağım ve asla beni tatmin etmiyor'. Kurtarma, bu değişiklikleri tersine çevirir. Yavaş yavaş, bağımlı normal olarak nasıl 'istediğini' yeniden öğrenir.

Çekilme Pek çok insan, bağımlılığın her zaman hem toleransı (aynı etkiyi elde etmek için duyarsızlaşmanın neden olduğu daha fazla uyarılmaya duyulan ihtiyaç) hem de acımasız geri çekilme semptomlarını gerektirdiğine inanır. Aslında, ikisi de bağımlılık için bir ön koşul değildir - bugünün porno kullanıcıları genellikle her ikisini de bildiriyor. Tüm bağımlılık değerlendirme testlerinin paylaştığı şey, 'olumsuz sonuçlara rağmen kullanmaya devam etmektir'. Bu, bağımlılığın en güvenilir kanıtıdır.

Bu kitap, beyinleri zevke (hoşgörü) daha az duyarlı hale geldiğinden daha aşırı porno arayan porno kullanıcıları tarafından zaten birçok hesap sundu. Peki ya yoksunluk belirtileri? Birincisi, belirtildiği gibi, bir kişi şiddetli yoksunluk belirtileri yaşamadan bağımlı olabilir. Örneğin, sigara ve kokain bağımlıları tamamen bağımlı olabilir, ancak alkolikler veya eroin bağımlılarına kıyasla tipik olarak hafif yoksunluk belirtileri yaşayacaklardır.[115]

Bununla birlikte, izlediğim forumlarda, eski porno kullanıcıları düzenli olarak uyuşturucuyu bırakmayı hatırlatan yoksunluk belirtileri bildiriyorlar: uykusuzluk, kaygı, sinirlilik, ruh hali değişimleri, baş ağrıları, huzursuzluk, yorgunluk zayıf konsantrasyon, depresyon, sosyal felç ve istek. Bazıları ayrıca titreme, grip benzeri semptomlar, kas krampları veya erkeklerin düz çizgi dediği gizemli ani libido kaybı gibi daha şaşırtıcı semptomlar bildiriyor (görünüşe göre porno çekilmesine özgü).

Machine Translated by Google

Aralık ve Ocak zordu ve demek istediğim zor! Ciddi bir depresyon geçirdim... kesinlikle libido yok. Bütün gün ve gece rahatsız edici düşünceler beynimden geçiyordu ve kendimi bir bebek gibi ağlarken buldum. Zavallı küçük adamım, gerçek kadınların ilgisini çekmeyen ya da istemeyen vücuduma kalıcı olarak sarkık, işe yaramaz bir katkıydı.

İnternet pornosu yoksunluk belirtileri tek başına incelenmedi, ancak 2013'te Swansea ve Milan üniversiteleri, internet bağımlılarının, tıpkı uyuşturucuyu bırakan insanlar gibi, interneti kullanmayı bıraktıklarında bir tür soğuk hindi hissettiklerini bildirdi.[116] İncelenen bağımlıların çoğu pornoya erişiyor veya kumar oynuyordu. [117]

Pornografi kullanmayı bırakan herkes yoksunluk belirtileri yaşamaz, ancak bazıları şunları yaşar:

Bıraktıktan sonraki belirtilerim: aşırı yorgunluk, huzursuz uyku, kas ağrıları, eklem ağrıları ve ateş, hafif oryantasyon bozukluğu, göğüste gerginlik/sıkı nefes alma ve endişe.

*

Geri çekilme belirtilerim huzursuz bacaklar. Koltuğumda otururken bacaklarım sabit durmuyor. Bozulmuş uyku. Uyumakta güçlük çekiyorum veya gecenin bir yarısı kalbimin hızlı çarpmasıyla uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum. Baş ağrısı Boğazım ağrıyor ve genel olarak bitkin hissediyorum.

Tekrarlamak gerekirse, tüm bağımlılıklar belirli nörokimyasal ve hücresel değişiklikleri paylaştığından (ayrıca ek, benzersiz değişiklikler üretmenin yanı sıra) internetten çekilme semptomları bazen uyuşturucuyu bırakma semptomlarına benzer. Geri çekilme, beyinler onları biraz farklı deneyimlese de, bir dizi nörokimyasal değişiklik başlatır.[118]

Normal Memnuniyeti Önemseme

Aşırı yiyecek veya seks tüketimi beyne evrimsel ikramiyeyi vurduğunuzu bildirir. [119] Daha fazlasını elde etmek için bu tür güçlü nörokimyasal teşvik, normal tatmini geçersiz kılarak hayatta kalmanın daha da ilerlediği durumlarda bir avantajdır.[120] Tek seferde yirmi libreye kadar öldürmesi gereken kurtları düşünün. Veya çiftleşme mevsimi,[121] hamile kalınacak bir harem vardı. Geçmişte, bu tür fırsatlar nadirdi ve hızla geçti.

Ancak şimdi internet, beynin ilkel bir bölümünün çok uyarıcı oldukları için değerli olarak algıladığı sonsuz "çiftleşme fırsatları" sunuyor. Herhangi bir iyi memelinin yapacağı gibi, izleyiciler genlerini her yere yaymaya çalışırlar, ancak bir porno izleyicisinin çiftleşme mevsiminin sonu yoktur. Sörf yaparken beklentiyle dopaminini pompalayarak süresiz olarak devam edebilir: yenilikleri, beklentilerini ihlal eden materyalleri ve cinsel uyarılma için araba kullanma - en yüksek dopamin dalgalanmalarını serbest bırakan doğal ödül.

Tıkla, tıkla, tıkla, mastürbasyon yap, tıkla, tıkla, tıkla, mastürbasyon yap, tıkla, tıkla, tıkla. Oturumlar sürebilir

Machine Translated by Google
saatlerce, her gün, bazen izleyicinin evrimleşmiş 'binge mekanizmasını' aşırı hıza sokar. Evrim, beyni bu tür kesintisiz uyarım için hazırlamamıştır. Uzmanlar Riemersma ve Sytsma, günümüz pornosunun bazı kronik kullanıcılarda 'hızlı başlangıçlı' bağımlılığa neden olabileceği konusunda uyarıyor.[122]

Beyin Tıkanmamızı Nasıl Sağlıyor?

Dopaminin, bağımlılığa bağlı beyin değişikliklerine neden olan nörokimyasal olayları tetiklediğini zaten biliyorsunuz[123]. Ancak kalıcı beyin değişikliklerinin çoğunu başlatan asıl moleküler değişim, DeltaFosB proteinidir.[124] Dopamin dalgalanmaları DeltaFosB'nin üretimini tetikler. Daha sonra, kronik olarak doğal ödüllere[125] (seks,[126] şeker,[127] yüksek yağ, [128] aerobik egzersiz[129]) veya hemen hemen her tür kötüye kullanım ilacı. DeltaFosB'nin dağılması bir veya iki ay sürer, ancak neden olduğu değişiklikler kalabilir.

Neden size DeltaFosB'den bahsediyorum? Göründüğü gibi, bu tek nörobiyolojik keşif, porno bağımlılığının var olmadığı iddiasını ortadan kaldırıyor. Beynin ödül merkezinde biriken DeltaFosB, artık hem davranışsal hem de kimyasal bağımlılıklar için sürekli bir moleküler anahtar olarak kabul edilmektedir.

DeltaFosB biriktikçe ne yapar ? Ödül merkezini fiziksel ve kimyasal olarak değiştiren çok özel bir gen dizisini çalıştırır.[130] Dopamini bir şantiyede emirleri havlayan ustabaşı olarak ve DeltaFosB'yi aslında çimentoyu döken inşaat işçileri olarak düşünün.

Dopamin, 'Bu aktivite gerçekten çok önemli ve bunu tekrar tekrar yapmalısın' diye bağırıyor. İnşaat işçisi olarak DeltaFosB'nin işi, size aktiviteyi hatırlatmak ve tekrar ettirmektir .
Bunu, beyninizi 'o', 'o' her ne yapıyorsanız o olacak şekilde yeniden düzenleyerek yapar. İstemenin yapmaya yol açtığı, yapmanın daha fazla dopamin dalgalanmasını tetiklediği, dopaminin DeltaFosB'nin birikmesine neden olduğu ve davranışı tekrarlama dürtüsünün her döngüde güçlendiği bir sarmal ortaya çıkabilir.
'Birlikte ateşlenen sinir hücreleri birbirine bağlanır' diye düşündüğünüzde, DeltaFosB'yi düşünün.

Özel olarak oluşturulmuş yollar aracılığıyla ödül devrenizi zorlamak için porno kullanımıyla ilgili her şeyi bir araya getirmek, böylece pornoyu arzulamanız olarak bilinir . Ve eğer DeltaFosB birikmeye devam ederse, duyarsızlaşmayı da beraberinde getirebilir, yani günlük zevklere karşı hissiz bir tepki yaşarsınız. Duyarsızlaştırma, beynin dopamine duyarlılığının azalmasıdır.
[131] DeltaFosB tarafından başlatılan tüm beyin değişiklikleri, bizi aşırı tüketmeye veya internet pornosu durumunda, beynin bir Döllenme Şenliği olarak algıladığı şeye perçinleme eğilimindedir.

Bu nörokimyasal domino seti kesinlikle bağımlılar yaratmak için gelişmedi. Hayvanları 'Alınmak güzelken alın' diye teşvik etmek için evrimleşmiştir. Ama mesele şu ki, DeltaFosB birikimine yol açan yüksek dopamin mekanizması, hem cinsel koşullandırmayı hem de bağımlılığı başlatan mekanizmayla aynı. Her ikisi de Pavlovcu bir süper zevk hafızası (duyarlılık) ile başlar ve bu daha sonra tetiklenir.

Machine Translated by Google
güçlü tekrar yap? ısrar eder. Porno kullanıcıları bu biyolojik süreçten etkilenmediklerini hayal etmek saflık olur.

Açık olan soru şudur: 'Ne kadarı çok fazla?' Cevap basit: "Stimülasyon miktarı ne olursa olsun DeltaFosB birikimine ve buna karşılık gelen bağımlılıkla ilgili beyin değişikliklerine neden olur." Bu, her izleyici için farklılık göstereceğinden, 'bu görsel porno sayılır mı?' gibi sorular. veya 'ne kadar porno kullanımı bağımlılığa neden olur?' yanlış yönlendirilirler. İlki, kumar bağımlılığına neden olanın slot makineleri mi yoksa blackjack mi olduğunu sormak gibidir. İkincisi, obez bir abur cubur bağımlısına yemek için kaç dakika harcadığını sormak gibidir.

Gerçek şu ki, beynin ödül merkezi pornonun ne olduğunu bilmiyor. Yalnızca dopamin artışları yoluyla uyarı düzeylerini kaydeder.[132] Bireysel izleyicinin beyni ile seçilen uyaranlar arasındaki gizemli etkileşim, bir izleyicinin bağımlılığa girip girmediğini belirler.

İlginç bir şekilde, bağımlı olmadığını iddia eden ve nispeten kolaylıkla bırakabilen bazı insanlar, porno kullanımlarıyla ilgili olarak hala ciddi cinsel işlev bozuklukları yaşıyorlar[133]: gecikmiş boşalma, erektil işlev bozukluğu, seks sırasında orgazm olamama veya gerçek çekiciliği kaybetme. ortaklar. Cinsel koşullanma ile ilişkili beyin değişikliklerinin semptomlarının arkasında olması muhtemeldir.

Dopamin garip. Beklenenden daha iyi bir şey olduğunda ortaya çıkar (beklentileri ihlal eder), ancak beklentiler karşılanmadığında düşer.[134] Seks ile internet pornosunun sürpriz, çeşitlilik ve yenilik düzeyine ulaşmak neredeyse imkansız. Bu nedenle, genç bir adam kendini tamamen pornoya şartlandırdığında, seks onun bilinçsiz beklentilerini karşılamayabilir. Karşılanmayan beklentiler dopamin ve ereksiyonlarda düşüşe neden olur. (Cinsel uyarılmayı ve ereksiyonları sürdürmek için sabit bir dopamin dalgalanması akışı zorunludur.)

Ergenler burada özellikle savunmasızdır çünkü ödül devreleri aşırı hızdadır.[135] İnternet yeniliğine yanıt olarak, daha yüksek dopamin artışları üretir. Ayrıca dopamine[136] daha duyarlıdır ve beyinleri daha fazla DeltaFosB[137] üretir ('hatırlamak ve tekrarlamak' için). Sonuç olarak, genç beyni şaşırtıcı bir kolaylıkla internet pornosuna derinden koşullandırabilir, öyle ki gerçek seks gerçekten bazılarına yabancı bir deneyim gibi gelir. O zaman zevkli seks öğrenmek, internet olmadan büyüyen ve kendilerini önce gerçek partnerlere şartlandıran erkeklere göre aylar daha uzun sürer. İkincisi basitçe yeniden öğreniyor.

Ergen beyninin ödüle aşırı duyarlılığı, sahibinin bağımlılığa karşı daha savunmasız olduğu anlamına da gelir.[138] Ve bu yeterince korkutucu değilse, doğal bir şekillendirme sürecinin bir gencin seçimlerini yetişkinliğe kadar daralttığını unutmayın.[139] Beyni, onu hayata karşı iyi bilenmiş tepkilerle baş başa bırakmak için sinirsel devrelerini budar. Yirmili yaşlarında, ergenlik döneminde içine düştüğü cinsel koşullanmaya tam olarak bağlı olmayabilir , ancak beyninde derin bir rutubet gibi olabilir - görmezden gelmesi veya yeniden yapılandırılması daha az kolaydır.

Neden ve Etkiyi Ayırmak

Machine Translated by Google

Bağımlılığa karşı çıkanlar genellikle sorun yaşayan porno kullanıcılarının hepsinin depresyon, çocukluk travması veya OKB gibi önceden var olan koşulları olduğu konusunda ısrar ediyor. Aşırı porno kullanımının sorunlarının nedeni değil sonucu olduğu konusunda ısrar ediyorlar. Elbette, bazı porno kullanıcılarının önceden var olan sorunları vardır ve ek desteğe ihtiyaçları olacaktır.

Bununla birlikte, herkesin semptom geliştirme riski olmadan internet pornosu kullanabileceği iması araştırmalarla desteklenmiyor. Örneğin, ender bir boylamsal çalışmada (zaman içinde genç internet kullanıcılarını takip etme) araştırmacılar, 'başlangıçta zihinsel sağlık sorunları olmayan ancak interneti patolojik olarak kullanan gençlerin', meşgul olmayanlara göre 2,5 kat daha fazla depresyon geliştirdiğini buldu. bu tür kullanımda.[141] (Araştırmacılar ayrıca olası kafa karıştırıcı faktörler için de ayar yapmışlardır.)

Bir yıl sonra, Çinli araştırmacılar gelen öğrencilerin zihinsel sağlıklarını ölçtüğünde, Batı'da tekrarlanması imkansız olan büyüleyici bir deney başladı.[142] Bu öğrencilerin bir kısmı üniversiteye gelmeden önce internette hiç vakit geçirmemişti. Bir yıl sonra bilim insanları internete yeni başlayanların ruh sağlığını yeniden değerlendirdi. Elli dokuzu zaten internet bağımlılığı geliştirmişti. Araştırmacılar dedi ki:

> Bağımlılıklarından sonra, depresyon, kaygı, düşmanlık, kişilerarası duyarlılık ve psikotizm boyutları için önemli ölçüde daha yüksek puanlar gözlendi ve bunların İnternet bağımlılığı bozukluğunun sonuçları olduğunu düşündürdü.

Araştırmacılar, acemi bağımlıların ruh sağlığına ilişkin önceki ve sonraki puanları karşılaştırdılar ve internet bağımlılığının ruh sağlıklarında önemli değişikliklere neden olduğunu buldular. Çalışmadan:

> - İnternet bağımlısı olmadan önce depresyon, anksiyete ve düşmanlık puanları
> İnternet bağımlılığı olan öğrenciler için normdan daha düşüktü.
>
> - Bağımlılıklarından sonra (bir yıl sonra), boyutlar ... önemli ölçüde arttı, bu da depresyon, kaygı ve düşmanlığın İnternet bağımlılığının sonuçları olduğunu ve İnternet bağımlılığının öncüleri olmadığını gösteriyor . (vurgu eklenmiştir)

Araştırmacılar dedi ki:

> İnternet bağımlılığı bozukluğu için sağlam bir patolojik öngörücü bulamıyoruz. İnternet bağımlılığı bozukluğu, bağımlılara bazı patolojik problemler getirebilir.

Bu çalışma, öğrencilerin psikolojik belirtilerine internet alışkanlıklarının neden olduğunu düşündürmektedir. Daha yakın zamanlarda, Tayvanlı araştırmacılar, depresyon, benlik saygısı, aile desteği ve demografiyi kontrol ettikten sonra bile gençlerin intihar düşüncesi/girişimi ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu gösterdiler.[143]

Başka bir çalışmada, Çinli araştırmacılar, yüksek riskli internet istismarcılarının kesin depresyon belirtileri (ilgi kaybı, saldırgan davranış, depresif ruh hali ve suçluluk duygusu gibi) sergilemelerine rağmen, kalıcı bir depresif özelliğe dair çok az kanıt gösterdiklerini doğruladılar.[144] Başka bir deyişle, semptomları, altta yatan, önceden var olan özelliklerinden değil, interneti kötüye kullanmalarından kaynaklanmaktadır.

Machine Translated by Google

Kısa bir süre önce Çinli araştırmacılar , bir yıl arayla 2,293 7. sınıf öğrencisinde depresyon, düşmanlık, sosyal kaygı ve internet bağımlılığını ölçtüler .[145] Bağımlı hale gelenler, bağımlı olmayan gruba kıyasla artan depresyon ve düşmanlık sergilediler. Ayrıca, bağımlı olarak başlayan ancak yıl sonunda artık bağımlı olmayanlar, bağımlı kalanlara kıyasla daha az depresyon, düşmanlık ve sosyal kaygı gösterdi.

Daha da yakın zamanda, Belçikalı araştırmacılar 14 yaşındaki erkek çocukların akademik performansını iki noktada değerlendirdi. Altı ay sonra 'İnternet pornografisinin artan kullanımının erkeklerin akademik performansını azalttığını' buldular. [146]

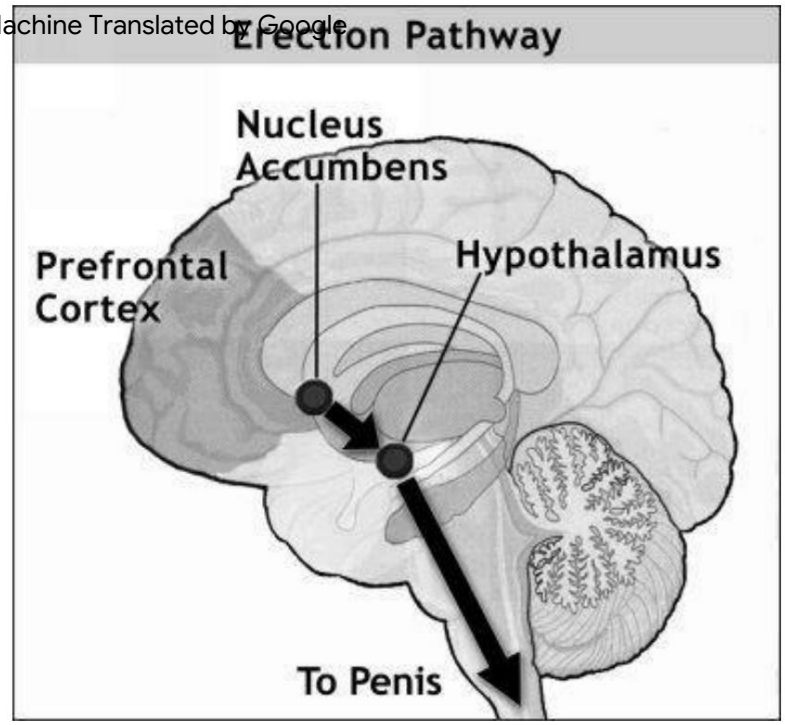
Bu bulgular, pornoyu bırakan ve ruh hali, motivasyon, akademik performans, sosyal kaygı vb. konularda faydalar gören binlerce kurtarma forumu üyesi tarafından gayri resmi olarak bildirilen sonuçlarla tutarlıdır. Şiddetli semptomları ve ardından gözle görülür iyileşmeler, internet sorunlarının ortaya çıktığı iddiasını baltalamaktadır. sadece önceden var olan bozuklukları veya özellikleri olan kişilerde.

Porno Kaynaklı Cinsel İşlev Bozuklukları hakkında daha fazlası

Araştırmalar, ereksiyonların ödül devresinde[147] ve beynin erkek cinsel merkezlerinde[148] yeterli dopamin gerektirdiğini ortaya koyuyor . Kısa bir süre önce, İtalyan araştırmacılar 'psikojenik ED'li erkeklerin beyinlerini taradılar (kemerin altındaki sorunlardan kaynaklanan 'organik ED'nin aksine). Onların taramaları, beynin ödül merkezindeki (nükleus accumbens) ve hipotalamusun cinsel merkezlerindeki gri maddenin atrofisini ortaya çıkardı.[149] Gri madde kaybı, sinir hücresi dallarının ve diğer sinir hücreleriyle olan bağlantıların kaybına eşittir. Burada bu, dopamin sinyalinin azalması (azalmış uyarılma) anlamına gelir. Sanki 8 silindirli motorunuz şimdi sadece 3 silindire sıçramaktadır.

Çalışma, psikojenik ED'nin her zaman bireyin belirli bir andaki zihinsel durumundan kaynaklanmadığının kanıtıdır . Dopamin sinyalinin sürekli olarak azalmasına neden olan ödül devresindeki değişikliklerin bir sonucu olabilir. Bu, erektil disfonksiyon, gecikmiş boşalma ve cinsel ilişki sırasında hiç doruğa ulaşamama gibi porno kaynaklı cinsel işlev bozukluklarını açıklamaya yardımcı olabilir - ve bu tür semptomların genellikle tersine dönmesi haftalar veya aylar gerektirir.

Machine Translated by Google



İtalyan bulgusu, JAMA Psychiatry'de yayınlanan porno kullanıcıları üzerine yapılan yeni Alman araştırmasındaki bulgularla tutarlıdır .[150] Her iki çalışma da ödül devresinde daha az gri madde olduğunu gösteriyor. Alman araştırmasında, en çok porno kullanan deneklerde daha az gri madde vardı ve seksi resimlere daha az uyarılma gösterdiler. Asırlık soruyu cevaplamak için, en azından gri madde söz konusu olduğunda, boyut önemlidir.

Daha önce de belirtildiği gibi, yüksek hızlı internet pornosuna başlayan erkeklerin cinsel sağlıklarını iyileştirmek için genellikle kırk yaş ve üstü erkeklere göre aylar daha uzun sürer. Ödül devresindeki gri madde kaybı (duyarsızlaştırma), porno kaynaklı erektil disfonksiyonda bir rol oynuyor gibi görünüyor, ancak genç erkeklerin iyileşmek için genellikle daha uzun süreye ihtiyaç duyması, ergenlik döneminde derin cinsel koşullanmaya işaret ediyor. Duyarsızlaşma ve kronik aşırı tüketimden kaynaklanan diğer beyin değişiklikleri beyin taramalarında tespit edilebilir, ancak cinsel koşullandırma beynin resimlerinde görünmez. Bu etkinin teyidi, semptomların ve iyileşmelerin kişisel raporları yoluyla gelmelidir.

Daha önce gördüğümüz gibi, ergenlik, memeli beyinlerinin çiftleşme davranışlarını çevrede uyandıran ipuçlarına uyarlamaya hazırlandığı önemli bir gelişimsel penceredir. Bundan sonra, beyinler kullanılmayan devreleri budamaya başlar – belki de bu adamların ergen atalarının doğal olarak geliştirip güçlendirecekleri gerçek ortakların peşinde koşmayla ilgili devre.[151] İşte cinselliğini internet pornosuna tamamen bağlayan genç bir adamın tipik bir açıklaması:

> Muhtemelen merak ettiğiniz şey, 'Tanrı aşkına, acil servis iyileşiyor mu yoksa sebepsiz yere kendime işkence mi ediyorum?!' Ben de bunu merak ettim. Cevap 'Bir çeşit', ardından 'Evet!' Seks yaptığınızda muhtemelen deneyimleyeceğiniz şey, beyninizin 'ne oluyor?' demesidir. Cinsel olmanın birincil yolu olarak gerçek sekse alışkın değildir. Gerçek temas 'yeniden kablolama' sürecini başlatır. Kendinizi gerçek sekse karşı yeniden duyarlı hale getireceksiniz. Yeniden başlatma ve yeniden kablolamadan sonra seks DAHA İYİ hissettiriyor. Bunu kelimelerle tarif bile edemez. Böylece, sıçrayabileceğiniz ve birkaç geri tepme yaşayabileceğiniz, ancak sonunda tüm silindirlere ateş edebileceğiniz bir yeniden kablolama süreci olacak. Bugünlerde? Sıfır ED, bunu düşünmeme bile gerek yok.

Machine Translated by Google

Erektil disfonksiyon, sosyal anksiyete, konsantrasyon sorunları ve depresyon gibi semptomlar oldukça farklı olsa da, bilimsel literatürde ortak bir bulguyu paylaşırlar. Açıkladığım gibi, bağımlılıkla ortaya çıkan bir beyin değişikliği duyarsızlaşmadır. Yine, bu terim, bir kişinin tüm zevklere verdiği yanıtın genel olarak aşağı çevrilmesi anlamına gelir – dopaminde temel bir düşüş ve dopamin duyarlılığında azalma. Ve bir önceki bölümde tartışılan Alman araştırmacıların ılımlı porno kullanıcılarında bile duyarsızlaşma kanıtı bulduğunu tekrarlamakta fayda var .

Porno kullanımı durumunda, duyarsızlaştırma, yoğun kullanıcıların bildirdiği birçok semptomdan potansiyel olarak sorumlu olabilir. Dopamin sinyallemesinde bir düşüş, bunların tümü ile ilişkilidir:

- Belirtildiği gibi, yavaş ereksiyonların/dorukların olası bir nedeni olan cinsel davranışta azalma[152] ,

- Azalmış risk alma[153] ve artan kaygı, öfkeli aşırı tepki eğilimiyle birleştiğinde[154] herhangi biri sosyalleşme isteğini azaltabilir,

- Konsantrasyon ve hafıza problemlerini açıklayabilen odaklanamama,[155] ve

- Motivasyon eksikliği[156] ve sağlıklı beklenti, ilgisizliğe,[157] ertelemeye ve hatta depresyonda rol oynayabilir.[158]

Aslında, bir tıp öğrencisi cesaretle doktorların dopaminini kısaca tüketmesine izin verdiğinde bir ilaç kullanarak,[159] bakın ne oldu:

> Bu durumda artan dopamin tükenmesi sırasında, ardışık olarak bir dizi öznel deneyim ortaya çıktı ve kayboldu. Bu deneyimler, negatif belirtilere [motivasyon kaybı, duyuların donuklaşması, akıcılığın azalması, düşük ruh hali, yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, kaygı, huzursuzluk, utanç duygusu, korku], obsesif-kompulsif belirtiler, düşünce bozuklukları ve kaygı ve depresif belirtilere benziyordu. [Parantez içine alınmış öğeler, alıntı yapılan makalenin başka bir yerinde listelenmiştir.]

Bağımlılık araştırmacıları, internet bağımlıları da dahil olmak üzere her türden bağımlının beyinlerinde dopamin ve dopamin duyarlılığında bir düşüş ölçtüler. Abur cubur gibi 'doğal ödüller' ile bu düşüşün çok hızlı gerçekleşebileceğini de biliyoruz .[161] [162]

İşin ters tarafı, dopamin ve ilgili nörokimyasallar uygun şekilde düzenlendiğinde, cinsel çekicilik, sosyalleşme konsantrasyon, cinsel tepki ve refah duyguları daha zahmetsizdir. Normal dopamin sinyaline dönüşün, birçok erkeğin aşırı internet pornosu tüketiminden kurtulduktan sonra neden benzer çeşitli iyileştirmeler bildirdiğini açıklamaya yardımcı olduğundan şüpheleniyorum.

Ne yazık ki, internet pornosu bağımlılığının bilimsel temeli hakkındaki yaygın cehalet nedeniyle, birçok sağlık hizmeti sağlayıcısı hala internet pornosu kullanımının ciddi depresyona neden olamayacağını varsayıyor, b

Machine Translated by Google
sis, düşük motivasyon veya kaygı. Sonuç olarak, internet alışkanlıklarını sorgulamadan internet pornosu kullanıcılarına yanlışlıkla birincil rahatsızlıkları olduğu teşhisini koyuyorlar. Porno kullanıcıları daha sonra pornoyu bırakmak diğer semptomlarını çözdüğünde şaşırırlar:

Toplumun internet pornosunun bir erkeğe ne yaptığını bildiğini sanmıyorum. Pornoyu gerçekten ilişkilendirdikleri tek şey ED. Porno, bir adamı korkmuş bir çocuğa dönüştürür. Sosyal açıdan gariptim, depresyondaydım, motivasyonum yoktu, odaklanamıyordum, çok güvensizdim, zayıf kas tonum vardı, sesim daha zayıftı ve hayatım üzerinde kesinlikle hiçbir kontrolüm yoktu. Erkekler her türlü ilacı reçete eden doktorlara gidiyorlar, gerçekten sık sık pornoya ve beyninize ve vücudunuza ne yaptığına gelince. Artık pornocuyum ve yıllardır hissettiğimden daha iyi hissediyorum.

*

[Gün 91, iki yıl boyunca pornoyu bırakmaya çalıştıktan sonra] Gençliğimden beri depresyon teşhisi konan biri olarak (EVET, porno ve fapping ile inkar edilemez bir bağlantı görüyorum), daha iyi bir benlik yaşamaya başladığımı söyleyebilirim -imaj, hayatın sıkıntılarını çok daha iyi işliyor. Stresin beni eskisi gibi düşmanca veya umutsuz hale getirmesine izin vermiyorum. Başka bir deyişle, çok daha az depresyondayım

*

Genetik depresyonu olan bir adam olarak, pornosuz olmak benim için şimdiye kadar aldığım tüm ilaçlardan daha fazlasını yaptı. Sanki bu beni Wellbutrin, Zoloft ya da kullandığım diğer ilaçlardan daha uyanık, dikkatli ve mutlu kılıyor.

*

Bırakmak ihtiyacım olan antidepresan. 9 ay önce, nefret ettiğim ve bunalıma girdiğim bir işte çalışan 25 yaşında bir üniversiteden ayrılmıştım. Pornoyu bıraktıktan birkaç ay sonra süper güçlerime kavuştum. Tanıştıktan sonraki iki dakika içinde bir kızı öpmek ve başka bir kızın dairesine davet edilmek de dahil olmak üzere ilk defa pek çok şey yaptım. Artık depresyonda olmadığımı düşünüyorum. Hâlâ yokuş aşağı inişler var, ama hiçbir şey için enerji ve intihar düşünceleri olmadan eskisi gibi bir şey yok. Benim sırrım? Geçen ay belki bir saat internet kullandım. Her şeyi kendim ödemek zorunda olduğum halde Eylül'de bir kez daha üniversiteye başlamaya karar verdim.

İnsanlar porno kaynaklı problemler için yardım aradığında, beynin kronik aşırı uyarılmaya tepki olarak nasıl uyum sağladığını tam olarak anlamak hayati hale gelir. Yüksek hızlı pornodan önce eğitilmiş profesyoneller, bazen cinsel zevklerin bir şekilde cinsel yönelim kadar doğuştan geldiği konusunda eğitildi. Hastaları porno kaynaklı zevklerini tersine çevirmeyi denemeye teşvik etmek yerine, daha sert tedavi önerebilirler:

2012 yılında profesyonel bir psikoterapist/seksologdan yardım almaya çalıştım. Terapiste aynı zamanda zorlayıcı porno kullanımıyla ilgili 20 yıllık bir sorunum olduğunu söylemek için cesaretimi topladım. Anlamsızlık duvarına çarptım. Bu psikoterapist beni bunun yüksek bir cinsel istek (hiperseksüel bozukluk) ve geri dönüşü olmayan parafili (anal seks ve sert porno sahneleri) olduğuna ikna etmeye çalıştı. Terapist porno bağımlılığının olmadığını söyledi ve cinsel dürtüyü azaltmak için bana güçlü bir anti-androjen ilacı yazmak istedi. Jinekomasti [meme büyümesi] gibi yan etkilerinin farkında olarak aynı fikirde değildim.

Machine Translated by Google

Açıkça, sağlık hizmeti sağlayıcıları, pornoyu bırakması gereken bazı genç erkekleri erektil disfonksiyon ve gecikmiş boşalma için tedavi ediyor. Bir günde, bu yönde iki yazı okudum. İlk genç adamın amcası, porno kaynaklı erektil disfonksiyonun imkansız olduğunu söyleyen bir psikiyatristti. Genç adam yine de denedi ve iyileşti. Diğer adam 32 yaşında bir adamdı ve doktoru sonunda enjeksiyonlar işe yaramadığında (Viagra şöyle dursun) penis implantı önermişti. Direndi, pornonun ED'ye nasıl neden olabileceğine dair bilgileri keşfetti, denedi ve kurtardı. Başka bir adam da benzer bir durumla karşı karşıya kaldı:

> Tıp mesleği çağın çok gerisindedir. Acil serviste uzmanlaşmış tanınmış bir ürolog da dahil olmak üzere doktorlara binlerce dolar harcadım (bunun için saatlerce seyahat etmek zorunda kaldım); testlerde binlerce; binlerce hap. 'Pornoya ereksiyon, kafanın içinde olduğu anlamına gelir ... biraz Viagra al.' Hiçbir sağlık uzmanı bir kez bile bana 'Hey, çok fazla porno izlemek cinsel işlev bozukluğuna neden olabilir' demedi. Bunun yerine, ED ile bağlantılı olduğu kanıtlanmayan ve tipik olarak benim için geçerli olmayan başka açıklamalar buldular (örneğin kaygı, stres... kilonuz normal ve dengeli bir diyet yiyorsunuz; düşük testosteron ... aşırı durumlar dışında düşük T'nin ED ile bağlantılı olmamasına ve T'nizin gerçekten düşük olmamasına rağmen).
>
> Sonra, 'seks pozitif' olmaya çok kararlı olan 'seksologlardan' kesinlikle korkunç tavsiyeler var, sadece porno kullanımının potansiyel olumsuz sonuçlarını inkar etmekle kalmıyorlar, porno kaynaklı ED kavramıyla aktif olarak alay ediyorlar.[163] Bu yüzden, porno ve ED arasındaki bağlantıyı kendim kurmadığım için kendimi aptal gibi hissetmeme rağmen, gerçek şu ki profesyonel tavsiye istedim ve porno hiçbir zaman olumlu bir ışık olmadan gündeme gelmedi: 'Herkes yapıyor, bu normal...aslında, bu sağlıklı.' Cerrahi müdahale olasılığını değerlendirdim. Cebinden 25 bin dolar ile 30 bin dolar arasında çıkacak ve sonuçlar cesaret verici değil (penil revaskülarizasyon). Randevudan sonraki gün bu bilgiye rastladım. Aman Tanrım... Ne büyük bir aydınlanma ve rahatlama.
>
> Ve çalışıyor. %100 değilim, ama önemli ölçüde geliştim ve işler daha iyiye gitmeye devam ediyor. Tek yapmam gereken pornoya atlamayı bırakmaktı. Gerçek dışı. Dürüst olmak gerekirse, zor kazanılan paramı nezaketle kabul eden ancak bana kötü tavsiyeler veren uzmanlar da dahil olmak üzere profesyonellerden çözümler aradığım için biraz kızgınım.

Kaç erkek ihtiyaç duymadıkları eski bilgileri ve tedavileri alıyor? Beyinlerinin öncelikle normale dönme şansına ve dolayısıyla zevke ve cinsel tepkiye ihtiyacı var mı? Bazıları için, porno kaynaklı sorunlardan kurtulmak, kronik aşırı uyarılmadan vazgeçmenin doğal bir sonucu gibi görünüyor.

Sonuç olarak, davranış ve beyin işlevi arasındaki bağlantılar hakkında bildiklerimiz göz önüne alındığında, öncelikle günümüz pornosunun potansiyel aşırı kullanımına değinmeden gençlere psikotrop ilaçlar reçete etmek pervasız görünüyor.

Machine Translated by Google

3: Kontrolü Yeniden Kazanmak

Aşırılık yolu bilgelik sarayına çıkar. William Blake

İnsanlar iyileşmenin birçok faydası olduğunu bildirse de, en büyük hediye hayatınızın kontrolünü yeniden kazanmaktır. İyileşmiş bir porno kullanıcısı şöyle açıklıyor: Bazı insanların söylediklerinin aksine, bırakmak sizi

bir özgüven ve yetenek tanrısı yapmaz, ancak ilk birkaç ay gerçekten böyle hissedeceksiniz. Bırakmak size kendi hayatınızın kontrolünü daha fazla verecektir. Biraz ergenlikten yetişkinliğe geçiş gibi.

Dürtüyle hareket etmek yerine, hayatınızın her alanına akacak ve hayatınızın kararlarını tamamen size bırakacak olan en ilkel içgüdülerinizden biriyle kendinize hakim olmayı ve farkındalığı öğreneceksiniz.

500 gün önce buna başladığımda, konsantre olmakta zorluk çekiyordum; Bir seferde bir haftadan fazla bir hedefe bağlı kalamazdım. Ne zaman bir gün geçirsem, zamanımla daha fazlasını yapabileceğimi bilerek tembel bir hoşgörü içinde harcadım. Artık 50, 60 saatlik çalışma haftalarını düzenli olarak fark etmeden idare edebiliyorum. Artık düzenli egzersiz yapabilir ve buna bağlı kalabilirim. Şimdi, şimdiye kadar yaşadığım hiçbir ilişkiye benzemeyen bir ilişki içindeyim çünkü sonunda partnerime bazen bir arzu nesnesi olarak değil de başka bir insan gibi davranabiliyorum (artık ilk elden biliyorum ki kendi arzularımın benim kadar önemli olmadığını biliyorum. kendilerini ortaya çıkarırlar). Şimdi, sadece yapabildiğimi dilemek yerine sürekli kendimi geliştiriyorum.

Kontrolü yeniden kazanmanın ilk adımı, beyninizi birkaç ay boyunca tüm yapay cinsel uyarılardan uzak tutmaktır. Dikkatinizi gerçek hayata çevirin. Diğer şeylerin yanı sıra, bu, semptomlarınızın altında kronik aşırı pornografi tüketiminin mi yoksa başka bir sorunun mu olduğunu belirlemenize yardımcı olacaktır. İdeal olarak, uzatılmış bir zaman aşımı ayrıca şunları yapmanızı sağlar:

- beyninizin ödül devresinin hassasiyetini geri yükleyin, böylece günlük zevklerin tadını tekrar çıkarabilirsiniz,

- 'almalıyım'ın yoğunluğunu azaltın! sizi kullanmaya iten beyin yolları,

- iradenizi yeniden oluşturun (beynin ön loblarını güçlendirin) ve

- Şiddetli istekleri tetiklemeyecek şekilde stresin etkisini azaltın.

Daha sonra, tutarlı kalırsınız çünkü "I" için aylar hatta birkaç yıl sürebilir.
hemen şimdi porno izlemek istiyorum!' daha az sıklıkta ateş etme yolları - ve sonra ölmek.

Machine Translated by Google

Bazı insanlar bu sürece 'yeniden başlatma' diyor. Hayatında porno olmadan nasıl biri olduğunu yeniden keşfetmenin bir yolu. Buradaki fikir, yapay cinsel uyarımdan kaçınarak beyni kapatıyor ve yeniden başlatıyor, hatta orijinal fabrika ayarlarına geri getiriyorsunuz.

Metafor mükemmel değil. Bir bilgisayarın sabit sürücüsünü temizlerken yaptığınız gibi zamanda geriye gidemez veya tüm verileri silemezsiniz. Bununla birlikte, birçok insan beyne porno, porno fantezisi ve porno ikamelerinden hak ettiği bir dinlenme vererek porno ile ilgili sorunlarını tersine çevirir. Ve genellikle metafor, sürecin faydalı bir parçasıdır. Sonuçta, porno bağımlılığının sorunlu davranışları ve semptomları doğada maddidir. Beynin yapılarında yazılıdırlar. Davranışı değiştirerek bu yapıları değiştiririz. Zamanla yeni yaşam biçimleri beyin fonksiyonlarındaki değişikliklere yansır.

Deneme yanılma yoluyla, yeniden başlatanlar 'yapay cinsel uyarımın' internet pornosundan daha fazlasını ifade ettiğini keşfettiler. Görüntüler için Facebook, YouTube veya flört veya erotik hizmet sitelerinde gezinmek, alkoliklerin hafif biraya geçişi gibidir: ters etki yapar. Kısacası, yapay cinsel uyarım, beyninizin pornoyu kullandığı şekilde kullanabileceği her şeyi içerir: cam2cam erotik karşılaşmalar, cinsel içerikli mesajlar, erotik yazılar okumak, arkadaş bulucu uygulamaları, porno senaryoları hakkında fanteziler kurmak ... fikri anlıyorsunuz.

Artık amaç, aranızda ekran olmadan gerçek insanlarla etkileşimde bulunmaktan zevk almak, yaşama ve aşka olan iştahınızı uyandırmaktır. İlk başta beyniniz, internet pornosu tarafından sağlanan bir tıklamayla sunulan yenilikle karşılaştırıldığında gerçek insanları özellikle uyarıcı olarak algılamayabilir.
Bununla birlikte, beyninizdeki porno yollarını etkinleştirmeyi sürekli olarak reddettiğinizde, öncelikleriniz yavaş yavaş değişir. Yeniden başlatıcılar her türlü ilginç keşifte bulunur:

> Aslında bir porno sitesini bile ziyaret etmeden tam 6 ay geçirdim. Bir dahaki sefere gördüğümde, ne kadar sevimsiz ve bayat porno göründüğüne şaşırdım. O zamandan beri onu izlemeye pek ilgi duymadım. Bir Ferrari'nin fotoğrafına bakmak araba kullanmak için neyse, porno seks yapmaktır.
> bir.
>
> *
>
> Dün bir konferanstan döndüğümde fiziksel ve zihinsel olarak bitkindim. Ama bu sefer asla bulmayı ummadığım içsel bir enerji deposu keşfettim. Seks inanılmaz, tutkulu ve inanılmazdı. Kendimi yeniden 20 yaşında gibi hissettim. Bu gibi zamanlarda seks yapmak için 5 yıl 'çok yorgun' olduktan sonra, şimdi sorunun karımla aranızdaki kimyayı kaybetmekle ilgili olmadığını, cinsel enerjimi sürekli pornoya atlayarak boşa harcamakla ilgili olduğunu biliyorum.

Başlangıçta yeniden başlatma işlemi zorludur. Beyniniz, porno kullanımı yoluyla adapte ettiği dopaminin (ve diğer nörokimyasalların) yapay olarak yoğun "düzeltmesini" sağlamanız için size güveniyor. Sizi bir özlemle çağırdığında, düzeltmesi gelmediğinde çok sinir bozucu olabilir. Ancak özgürlük, normal duyarlılığa dönmesine ve herhangi bir bağımlılık yolunu zayıflatmasına izin vermekte yatar. Ancak o zaman, sizi strese sokan ve seçimlerinizi geçersiz kılan yüksek nörokimyasal sinyaller olmadan kendi önceliklerinizi belirlemekte gerçekten özgür olacaksınız.

Bir adam süreci şöyle anlattı:

Machine Translated by Google

Bir zevk kaynağını beyinden uzaklaştırmak, bir masanın ayağını almak gibidir. Her şey kayalık ve kararsız hale gelir. Beynin iki seçeneği vardır: birincisi, aklına gelebilecek her şekilde canını yakmak için, seni masa bacağını tekrar geri koymaya 'teşvik etmek' veya iki, masa ayağının gerçekten gittiğini kabul etmek ve anlamaya çalışmak. onsuz nasıl yeniden dengelenir. Tabii ki, önce Seçenek Bir'i dener. Ardından, bir süre sonra, Birinci Seçenek'e basarken, İkinci Seçenek üzerinde çalışmaya başlar. Sonunda, beyin yeniden dengeleniyor, Birinci Seçenek'ten vazgeçiyor ve İkinci Seçenek'te tamamen başarılı oluyor gibi görünüyor.

Bu bölümde, yeniden başlatıcıların sıklıkla birbirleriyle paylaştığı standart ipuçlarıyla başlayacağız. Ardından, en yaygın yeniden başlatma zorluklarına ve tuzaklara bakacağız. Son olarak, sık sık ortaya çıkan birkaç soruyu ele alacağız.

Beyinlerin, geçmişlerin ve koşulların farklılık gösterdiğini unutmayın. Herkes için işe yarayan sihirli bir kurşun yoktur. Beyninizi yeniden eğitmede size hizmet edebilecek ipuçlarını seçin ve seçin. 'Bunu doğru mu yapıyorum?' Hedeflerinize ve mevcut durumunuza bağlı olarak yeniden başlatmanızın uzunluğuna ve parametrelerine siz karar verirsiniz. Birçok yeniden başlatıcı (porno kaynaklı ED olmadan), daha kısa ara hedeflere bölünerek 100 gün veya üç ay hedefliyor. ED'li olanlar bazen çok daha uzun süreye ihtiyaç duyarlar.

Yeniden başlatma sizin laboratuvarınızdır. Planınız istediğiniz sonuçları vermiyorsa, ayarlayın. Belirli bir yaklaşımın işe yarayıp yaramadığını bilmenin genellikle birkaç ay sürdüğünü kabul edin, bu nedenle pornografiye geri dönmediyseniz, seçtiğiniz kursta en az birkaç ay kalın.

Bunu yaparak öğrendikleriniz inanılmaz. Sanırım artık 'bilgi güçtür' sözünü tam olarak anlıyorum. Bir şeyin nasıl çalıştığını ve sizi nasıl etkilediğini öğrendikten sonra, isterseniz bir değişiklik yapmak için iradeniz toplamak çok daha kolay.

Bilge söz: Yeniden başlatma, porno sorunları yaşayan bir kişinin gelecekte güvenli bir şekilde internet pornosuna dönebileceğini garanti etmez. Birçok erkek bunu zor yoldan öğrenir. İyileşen ereksiyonlarının porno veya porno ikamelerini kullanabilecekleri anlamına geldiğini varsayıyorlar, ancak tekrar ED ile sonuçlanıyorlar. Derinlemesine kazınmış porno yolları kolayca hayata geri dönebilir.

Önerilen Öneriler

Kurtarma forumlarında gördüğüm en tanıdık ipuçlarından bazıları şunlardır:

Erişimi yönetme

Machine Translated by Google
Tüm pornoları kaldır

Tüm pornoları cihazlarınızdan silin. Bir İngiliz anahtarı olabilir, ancak bu eylem beyninize değişme niyetinizin sağlam olduğu sinyalini gönderir. Yedekleri ve çöp kutusunu silmeyi unutmayın. Ayrıca tarayıcı geçmişinizin yanı sıra porno sitelerinin tüm yer imlerinden de kurtulun.

Bir adam kesinlikle katılamayacağı "yadigarı pornosu" olduğunu iddia etti. Bir diske yazdırdı, sardı, paketi Coca Cola'nın tescilli formülünü içeriyormuş gibi bantladı ve uygunsuz, gözden uzak bir yerde sakladı. Kendini toparladıktan sonra onu fırlattı.

Mobilyalarınızı hareket ettirin

Kullanımla ilişkili çevresel ipuçları, kendileri dopamin salgıladıkları için güçlü tetikleyiciler olabilir. Bu, beklentiyi ateşler ve hassaslaştırılmış bağımlılık yollarını harekete geçirir. Uyuşturucu bağımlılarına, önceki kullanımla ilgili arkadaşlardan, mahallelerden ve etkinliklerden kaçınmaları söylenir.

Kendinizden kaçamazsınız veya hareket edemezsiniz, ancak bazı değişiklikler yapabilir ve ardından yeni yapılandırmada porno kullanmamaya özen gösterebilirsiniz. Örneğin, çevrimiçi cihazlarınızı yalnızca porno kullanımıyla ilişkilendirmediğiniz daha az özel bir yerde kullanmayı düşünün. Veya 'porno alanı' ortamınızı dönüştürün. 'Mastürbasyon koltuğunuzdan' kurtulun veya bu adamın yaptığı gibi mobilyalarınızı hareket ettirin:

Önceki kurulumda yaptığım çağrışımların hiçbirini hissetmediğim için dairemin yeniden yönlendirilmesi harika oldu. Her şeyi birkaç adım hareket ettirmenin ve nesneleri birkaç derece döndürmenin, takıntınızı çevreleyen enerjiyi nasıl değiştirebileceği garip.

Daha fazla fikir:

Masaüstü bilgisayarımı kaldırdım. Yıllardır masturbasyon yaptığım ve filtreleme konusunda en az güvenilir olan bu. Porno ve zaman kaybından başka bir şey için kullanmıyorum. Yapmam gereken her şeyi dizüstü bilgisayarımda bitirebilirim.

*

Masamı, zayıf internet tarama alışkanlıklarımda mucizeler yaratan, ayakta duran bir masaya dönüştürdüm. Bir sandalyede rahat oturamadığım için bilgisayar kullanımım, ne istersem yapmak yerine yapmam gereken şeylere indirgendi.

Bir porno engelleyici ve bir reklam engelleyici düşünün

Porno engelleyiciler hatasız değildir. Hız tümsekleri gibidirler. Gerçekten yapmak istemediğiniz şeyi yapmak üzere olduğunuzu anlamanız için size zaman verirler. İyileşme sürecinin başlarında, beyninizdeki otokontrol mekanizmaları tam olarak çalışır hale gelmeden önce, engelleyiciler oldukça yardımcı olabilir. Sonunda, onlara ihtiyacınız olmayacak.

Ücretsiz porno engelleyiciler şu sitelerde mevcuttur:

Machine Translated by Google

- K-9 – http://www1.k9webprotection.com

- Esafely.com – http://www.esafely.com/home.php

- OpenDNS – http://www.opendns.com/home-internet-security/parental-controls/

Özellikle yeni ayarların yürürlüğe girmesinden önce 3 dakikalık bir gecikmeyle geliyorsa, OpenDNS veya başka bir tür web filtreleme hizmetini şiddetle tavsiye ederim. Bu şekilde, sendelesen bile, 3 dakika sana bunu gerçekten yapmak istemediğini fark etmen ve bu ayarları iptal etmen için yeterli zamanı verir. Tüm cinsel kategorileri, tüm flört kategorilerini ve tüm blog kategorilerini engelleyin. Tumblr, salıvermeyi göze alamayacağınız gerçekten sinsi bir site.

Not: Video oyuncusuysanız, porno engelleyici kullanmak riskli olabilir. Beyniniz, engellerin etrafından dolaşmanın yollarını bularak dopamin isabetlerinin bir kısmını elde etmeye alışmıştır. Hiç düşünmeden porno engelleyiciye başka bir video oyunu görevi gibi davranabilirsin. Bu olursa, porno engelleyicinizi silin ve yok olma eğitimini (aşağıda) veya başka bir yaklaşımı deneyin.

Her durumda, bir reklam engelleyici kullanmayı düşünün. Bu şekilde, tatil planları yaparken veya vitamin siparişi verirken kenar çubuğunuzda kıpırdayan resimler görmek zorunda kalmayacaksınız. Birçok erkek, reklam engelleyicileri ayartmayı önlemede son derece yararlı buluyor. 'AdblockPlus' ücretsizdir.

Bir gün sayacı düşünün

Çeşitli forumlar ücretsiz gün sayaçları sunar. Yaptığınız her gönderinin altında hedefinize doğru ilerlemenizi gösteren bir çubuk grafik görünür ve bu grafik kendini otomatik olarak günceller. Bazı insanlar, özellikle erkekler, ilerlemelerini görsel olarak takip etmeyi çok tatmin edici buluyor.

Sayaçlar karışık yorumlar alıyor. Risk, eğer biri porno kullanımına geri dönerse, günlerini oyun puanları olarak düşünebilir ve yeni azaltılan gün sayısını, bir süreliğine porno kullanmaya devam etmeyi rasyonalize etmek için kullanabilir çünkü 'birikmiş günlerimi kaybetmeyeceğim'. Bu tür tıkanıklıklar, izole olaylardan daha fazla ilerlemeyi aşındırır, bu nedenle bir gün sayacı alırsanız, uzun vadeli bir bakış açısı edinin. Kısa vadeli "puanları" rasyonalize etmeden veya hedefinize ulaşıldığında pornoya dönmenin güvenli olduğunu düşünmeden genel pornosuz gün sayınızdan memnun olun.

Nihayetinde önemli olan günler değil, beyin dengesidir. Beyinlerin hepsi belirli bir programa göre dengeye geri dönmez ve beyinlerin yeniden başlaması için kesinlikle zamana ihtiyacı olsa da, birikmiş günler hikayenin tamamı değildir. Beyin dengesi ayrıca egzersiz, sosyalleşme, doğada zaman geçirme, artan öz kontrol, daha iyi öz bakım vb.

Uzun bir gün sayısı hedefi belirlemenin bir alternatifi, kendiniz için mini hedefler belirlemektir. bu şekilde sen Daha uzun bir hedefe doğru sürünürken bile tekrar tekrar ödüllendirici bir başarı duygusu elde edin.

Yok olma eğitimi (herkes için değil)

Machine Translated by Google

Pavlov'un köpeklerini hatırlıyor musun? Farkında olmayabilirsiniz ama Pavlov köpeğine sadece zil sesiyle salya akıtmayı öğretmedi. Daha sonra , zili çalarak ve ardından (tekrar tekrar) eti alıkoyarak zile salya salgılamayı durdurmayı öğretti .

Bu süreç 'işaret sönmesi' olarak bilinir. Bir uyaran ile alışılmış bir tepki arasındaki bağlantıyı veya yolu zayıflatırsınız. Bazı porno kullanıcıları, öz kontrollerini güçlendirmek için aynı prensibi kullanabilirler:

(Yaş 16) Ne zaman bilgisayar başında olsam bir porno sitesi açardım. Site açıldığında ne kadar irade gücüm olduğunu test edebilmek için onu kapatırdım. İlk 2 hafta açık ara en zoruydu ve bunu nasıl yapabildiğimi hala bilmiyorum. 30 günlük temizlikten sonra pornoyu unuttuğumu söyleyebilirim. Bugün 90 gündür temizim ve neredeyse porno düşünmüyorum. Yeni biri gibi hissediyorum. Bu 3 ay boyunca birkaç kez (5 gibi) mastürbasyon yaptım ama hiç porno izlemedim. Başa çıkmak, her gencin ara sıra yapması gereken bir şeydir.

Yok olma eğitimi (bazen Maruz Kalma Tepkisini Önleme Terapisi olarak da bilinir) sizin için çok riskliyse, çünkü porno sitelerine kısa bir bakış sizi aşırıya kaçarsa, önce iradenizi güçlendirmek için dolaylı bir yaklaşım deneyin. Egzersiz (veya herhangi bir faydalı stres etkeni) ve meditasyon iyi seçimlerdir. Her ikisi de aşağıda tartışılmaktadır.

Destek

Bir foruma katılın, bir hesap verebilirlik ortağı edinin

Başkalarının pornoyu bırakmayı denediği bir çevrimiçi topluluğa dahil olmak çoğu insan için yararlıdır. Size ilham verebilir, size nutuk çekebileceğiniz bir yer verebilir, başkalarını desteklemekten gelen iyi hisleri sağlayabilir ve ilerlemenizi hızlandırmak için yeni ipuçları üretebilir. Bir adam dedi ki:

Bu mücadeleyi tek başınıza yapmayın. Sonunda, kendinizi başarıya iten siz olacaksınız, ancak çevrimiçi bir topluluk, mutlak en düşük seviyenizdeyken size biraz fazladan motivasyon sağlayabilir.

NoFap.org ve Reboot Nation gibi siteler, hesap verebilirlik ortakları bulmayı kolaylaştırır. Bu, sizin ve yaşıtlarınızdan birinin anonimliğinizi korurken birbirinizi daha derinlemesine desteklemenin bir yoludur. Bire bir destek kesinlikle bazı kişilerin ilerlemesini hızlandırır.

Hem hesap verebilirlik ortaklarının hem de forum katılımının dezavantajı, çevrimiçi etkinlikler olmalarıdır. Sorunlu internet pornosu kullanımı internet tabanlı bir sorun olduğundan, internette daha az zaman harcamanız gerekir, daha fazla değil. Çoğu insan, iyileşmenin ilk aşamasında bir forumun kendilerine yardımcı olduğu konusunda hemfikir olsa da, sonunda bazıları bir kurtarma forumunun kendisinin gerçek hayattan kaçınmanın bir yolu olabileceğini keşfeder. Bu noktada, bazıları yalnızca cesaretlendirilmeye ihtiyaç duyduklarında bir forumu kontrol etmeyi seçer.

Machine Translated by Google
Bağımlılığın iyileşmede olduğu gibi sosyal bir bağlamı vardır. Destek ve tanınmayı çevrimiçi veya çevrimdışı bulmanız, bulmanızdan daha az önemlidir.

Terapi, destek grupları, sağlık

Davranışsal bağımlılıkların da diğer bağımlılıklar kadar gerçek olduğunu anlayan iyi bir terapist çok yardımcı olabilir. Bazıları internet pornosunu bırakmak için mücadele eden insanlar için destek grupları kuruyor. Hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak kendi kendine çalışan 12 Adımlı gruplar da vardır.

Çocukluk travması, cinsel istismar veya ailevi sorunlar gibi doğal olarak duygusal bağlanmayı zorlaştıran ek sorunlarla mücadele ediyorsanız, iyi bir danışman sağlam bir yatırım olabilir.

Yine, obsesif-kompulsif bozukluğunuz (OKB) olabileceğini düşünüyorsanız, pornografiyi bırakmaya çalıştığınızda, çekilme kaygısını hafifletmek için biraz ilaca ihtiyacınız olabilir. Bir doktora görün. Bir OKB hastası dedi ki:

Antidepresanlar gerçekten yardımcı oldu. Beni arkadan tekmeliyorlar ve durumuma olumlu bakmam için beni zorluyorlar ve o kadar da sarsılmam.

Bir günlük tutun

İlerlemenizin kaydını tutarak kendinizi destekleyin. Yeniden başlatma doğrusal bir süreç değildir.
İyi günler ve kötü günler vardır ve kötü günlerde beyniniz sizi hiçbir ilerleme kaydetmediğinize ve yapacağınıza dair hiçbir umut olmadığına ikna etmeye çalışır. Genellikle günlüğünüzden daha önceki girişleri okuyarak, olayları hızlı bir şekilde yeniden perspektife koyabilirsiniz:

Canım çok çektiğinde günlüğüme bakar ve bırakmak için nasıl çok ileri geldiğimi görürdüm. Başkasının bulmasını istemiyorsanız şifre koyun.

Günlükler ayrıca, başkalarıyla paylaşmakta rahat hissetmeyeceğiniz şeyleri göğsünüzden çıkarmanıza izin verir. Alternatif olarak, bunları anonim bir çevrimiçi dergide paylaşabilirsiniz. Çeşitli forumlar ücretsiz olarak günlük tutmanıza izin verir (NoFap.org, RebootNation.org, YourBrainRebalanced.com). Çevrimiçi bir günlüğün ek avantajı, sizin ve meslektaşlarınızın günlük girişlerine dayalı olarak birbirinize destek ve tavsiye sunabilmenizdir.

Stresi Yönetme, Kendi Kendini Kontrol Etmeyi ve Öz Bakımı Geliştirme

Egzersiz, faydalı stresörler

Yeniden başlatıcıların denediği tüm teknikler arasında, egzersiz evrensel olarak en faydalısı gibi görünüyor. Dürtülerden mükemmel bir oyalamadır, ayrıca kendine güveni ve zindeliği geliştirir,

Machine Translated by Google
ve hatta 40 yaşın altındaki erkeklerde daha iyi erektil fonksiyon ile ilişkilidir .[164]

Egzersiz sağlam bir ruh hali düzenleyicisidir. Bilim adamları, akut egzersiz nöbetleri dopamin konsantrasyonlar arttırdığından ve düzenli egzersiz dopaminde ve ilgili düzenlemelerde sürekli artışlara yol açtığından, bağımlılığın hafifletilmesine yardımcı olabileceğini tahmin ediyorlar.[165] Bu, bağımlıları beyinleri yeniden başlatmadan önce rahatsız eden kronik olarak düşük dopamin sinyaline karşı koymaya yardımcı olur.
[166] İşte iki kişinin yorumları:

Şınavların önemini ne kadar vurgulasam azdır. Her zaman erişilebilirdirler ve iyi bir 20 yapmak için sadece otuz saniye kadar sürerler. Kalbinizi hızlandıracak ve vücudunuzun dikkatini neredeyse anında bu dürtülerden uzaklaştıracaktır. Dürtüler hala devam ediyorsa, kollarınız düşecekmiş gibi hissedene kadar birkaç saniye ara vererek setler yapın. O zaman temize çıkarsın.

*

Ağırlık kaldır. Yardımcı olur. Kendinizi bilinçli hissediyorsanız, ücretsiz yerine makineleri kullanın. ağırlıklar. Makineleri nasıl kullanacağınızı bilmiyorsanız, spor salonundaki personel size yardımcı olacaktır.

Egzersiz 'faydalı stres etkeni' olarak bilinir. Yani, sisteminizi hafifçe strese sokarak, gelişmiş refah duygularıyla yanıt vermesine neden olur. Bazı yeniden başlatıcılar, genel olarak faydalı stresörlerin beynin zevke duyarlılığını sıfırlamada çok yardımcı olabileceğini bildiriyor. Egzersiz, aralıklı oruç, günlük soğuk duşlar ve benzerlerinin ardındaki fizyoloji hakkında makaleler ve araştırmalar için www.gettingstronger.org adresini ziyaret edin.

İkincisi, bir zamanlar Viktorya dönemi erkeklik teorisyenlerinin dayanak noktası olarak gülüp geçti, ancak günlük soğuk duşlar, kaybolan irade gücünü geri kazanmanın ve duygusal dengeyi artırmanın hızlı bir yolunu arayan birçok kişiden eleştiriler alıyor. Soğuk duşlar, depresyon için potansiyel bir tıbbi tedavi olarak bile önerilmişti [167]

Şu anda 81 günlük bir serideyim, alabileceğim en soğuk duşları alıyorum. benim kaçma arzum güçlü, ama direniyorum ve dünyanın kralıymışım gibi duştan çıkıyorum.

Unutma, senin için neyin işe yaradığını bulmakla ilgili. Soğuk bir duş ruh halinizi iyileştiriyorsa ve bir bilgisayarın önünde yığılmış zaman harcamak için daha az çekici olmanızı sağlıyorsa, özellikle vücudunuz geri çekilme ile mücadele ediyorsa faydalıdır. Bir şeyi abartmak iyi bir fikir değil, ama bunu zaten biliyordun.

Dışarı çık

Araştırmacılar, doğada geçirilen zamanın beyne iyi geldiğini buldular. Yaratıcılığı, içgörüyü artırır ve problem çözme.[168] Yeniden başlatanlar da bunu fark etti:

Deneyimlerime göre teknolojiden uzak ve doğal bir ortamda yeniden kablolamayı hızlandıran çok ama çok güçlü bir şey var.

*

Her sabah gün doğmadan dışarı çıkar, bir tepeye koşar, tırmanır, oturup güneşin doğuşunu izlerim.

Machine Translated by Google
ve varlığım için Dünya'ya ve yaratılanlara teşekkür ediyorum. Büyük bir kucaklaşma gibi geliyor, işte gidiyorsunuz...

Bir şehirde yaşıyorsanız, parklara yürüyün. Sheffield Üniversitesi'ndeki araştırmacılara göre, sakin, yaşayan ortamlar insan beyin fonksiyonunu olumlu yönde etkileyebilir.[169]

Doğal ışığa çıkın ve temiz hava soluyun. Parlayan dikdörtgenlere bakıp 7/24 geri dönüştürülmüş hava solumak istemedik.

sosyalleşme

İnsanlar kabilelere bağlı, çiftlere bağlı primatlar olarak evrimleştiler. Beynimiz, en azından uzun süre değil, ruh halini kendi başına kolayca düzenleyemez. İzole edildiğinde endişeli veya depresif hissetmek (veya bir bağımlılıkla kendi kendine ilaç almak) olağandışı değildir.

Aynı şekilde bağlantı, gezegenin sunduğu en iyi sağlık sigortalarından biridir. Stres altında bağışıklık sistemini zayıflatabilecek kortizol hormonunun azaltılmasına yardımcı olur. Psikolog/nörobilimci James A. Coan, New York Times'da , "Orada bizi düzenlemeye yardımcı olacak birinin olması, bizi çok daha az yıpratıyor" dedi .[170]

İyileşen kullanıcılar dikkatlerini alışılmış 'rahatlamalarından' uzaklaştırmaya zorlarken, ödül devreleri başka zevk kaynakları arar. Sonunda bulmak için evrimleştiği doğal ödülleri bulur: arkadaşça etkileşim, gerçek eşler, doğada zaman, egzersiz, başarı, yaratıcılık ve benzeri. Tüm istekleri hafifletir.

Bağlantı ve arkadaşlık yatıştırıcı olmak için sözlü olmak zorunda değildir. Anti-sosyal hissediyorsanız, basitçe başlayın. İşte iyileşen üç kullanıcının yorumları:

Dışarıda ve oldukça tehditkar olmayan insanların etrafında olmaya alışabileceğiniz birçok yer var. Bir kütüphanede veya kitapçıda takılın ve okuyun ya da bir kahve dükkanına veya park bankına bir dergi götürün. Ya da dışarıda uzun yürüyüşler yapın. Bunu bir alışkanlık haline getirmek beni kendi kafamdan atmama yardımcı oluyor ve daha çok toplumun bir üyesi gibi hissetmemi sağlıyor.

*

Ne zaman garip hissetsem gülümserim, haha. Ve çalışıyor.

*

Ağ oluşturma etkinliklerinde, kulüplerde vb. tanıştığım insanlarla yeni platonik ilişkiler kuruyorum. Haftada bir gönüllü danışmanlık işi yapıyorum ve tamamen yabancı biri için her gün en az bir 'rastgele iyilik' yapmaya çalışıyorum. Bu kesinlikle biraz denge sağlamaya yardımcı olur.

Diğer bir kolay seçenek ise Toastmasters gibi belirli bir yapısı olan toplantılara katılmaktır.

Hangisini seçerseniz seçin, geçtiklerinizle göz teması kurun. Yaşlı insanlarla başlayın.
Bir oyun yap. Her seferinde puanınızı iyileştirip iyileştiremeyeceğinize bakın. Kendinizi rahat hissettiğinizde, doğal karizmanız otomatik olarak devreye girene kadar bir gülümseme, baş sallama veya sözlü selamlama ekleyin.

Machine Translated by Google

Meditasyon, gevşeme teknikleri

Günlük meditasyon, geri çekilme stresiyle mücadele eden herkes için çok rahatlatıcı olabilir. Araştırmalar ayrıca günlük meditasyonun beynin ön loblar olarak adlandırılan rasyonel bölümünün sürücü koltuğunda kalmasına yardımcı olduğunu gösteriyor.[171] Meditasyon, beynin dürtüsel davranışları yönlendiren ilkel kısımlarını sustursa bile, böylece bağımlılığın zayıflattığını güçlendirir.

Forum üyelerinin meditasyon hakkındaki

düşünceleri: Bağımlılığınızı bırakmayı düşünmemeniz gerektiğini duydum. Bunun yerine meditasyon yapmayı öğrenmelisiniz. Ne kadar çok meditasyon yaparsanız, zihniniz o kadar güçlenir ve bağımlılığınız o kadar zayıflar. Bu yüzden meditasyon süremi arttırdım. Porno hakkındaki düşüncelerim büyük ölçüde azaldı.

*

Sürekli meditasyon yaptığımda, beynimin pornoyu geride bırakmam gerektiğini bilen kısmı (ön ön korteks) çok daha fazla etkiye sahip. Ve düzenli olarak meditasyon yapmadığımda, aklımın can sıkıntısı ve stresle başa çıkmanın bir yolu olarak pornoyu kullanmak için rasyonelleştirmelerle gelen kısmı daha fazla sallanıyor. Görünüşe göre pornonun üstesinden gelme savaşı, kelimenin tam anlamıyla rasyonel, planlama işlevleri ile beynin daha duygusal, reaktif kısımları arasındaki bir savaştır. Meditasyon, muhtemelen ön ön korteksi sürücünün ön kısmına yerleştirmek için en iyi araçtır.

koltuk.

Yaratıcı arayışlar, hobiler, yaşam amacı

İlk birkaç hafta öncelikle bir dikkat dağıtma savaşıdır. Tüm ekstra zamanınızı, enerjinizi ve kendinize olan güveninizi sizi meşgul eden diğer çabalara harcayın. Bir yeniden başlatıcı, yeni şeyler keşfederek ve öğrenerek zamanınızı farklı şekilde doldurmanın önemini açıkladı:

Yaşadığınız yaşam tarzının aynısını yaşamayı bekleyemezsiniz, (yani, kalkın, biraz çalışın, web'de gezinin, biraz daha çalışın, web'de gezinin, NSFW'de gezinin, biraz çalışın, web'de sörf yapın , vb.) ve herhangi bir şeyin değişmesini bekleyin. Bu kalıp bilinçli bir çaba olmadan sihirli bir şekilde ortadan kaybolmaz.

beynin sana teşekkür edecek. Ve tıpkı yeni şeyler öğrenmek gibi, yaratıcılık da sizin için önemli bir şeyi başarma beklentisinden dolayı hem büyük bir dikkat dağıtıcıdır hem de doğası gereği ödüllendiricidir:

Müziği severim ve müziği bırakmak hem müzik için yaratıcı yeteneğime hem de dinlemekten zevk almama yardımcı oldu. Bıraktığımdan beri muhtemelen son birkaç ayda kafamda yaklaşık 20 şarkı 'besteledim'. Ayrıca, şakalarım ve konuşma dizilerimde çok daha yaratıcı olduğumu gördüm. Aniden konuşmalar müzik çalmak gibi geliyor. Aslında hem keyifli hem de etkileyici. Üniversitedeki Improv kulübüne katılmayı planlıyorum ve bunu nereye götürebileceğime bir bak. Sahne performansı artık hiç de göz korkutucu görünmüyor. Heyecan verici bir şey varsa.

Machine Translated by Google

*

Ben bir yazar ve müzisyenim, ancak son birkaç yılda sanatımın pornoya daha da uzaklaştığı için yol kenarına düşmesine izin verdim. Kendime sözcükleri kağıda, notları dizelere koymaya izin veremediğim için yazar blokajıyla uğraştığımı sanıyordum. Ancak bu yolculuğa başladığımdan beri kendimi sanatıma adadım ve şimdi üç şarkı üzerinde çalışıyorum ve dördüncüsü benden çıkmaya başladı.

Birçok kişi, yeniden başlatırken yeni ve eski hobiler edindiğini bildiriyor. İşte üç adamın yorumları:

Yemek ve fırıncılıkla uğraştım. Bu harika bir dikkat dağıtma, eğlenceli ve bitirdiğimde bir ödül alıyorum.

*

Yoga beni evden çıkarıyor ve biraz buhar atmama yardımcı oluyor. Orada da bir sürü güzel kadın var. Çok güzel kadınlar. Kadınlar.

*

Gitarımı tekrar çalmaya başladım, spor salonuna gittim, nasıl daha besleyici besleneceğimi öğrendim, ve nasıl daha şık giyinilir.

İpucu: Sık ve yoğun video oyunları, abur cubur, kumar, Facebook, Tumblr, Twitter ve Yahoo'da gezinme, anlamsız TV vb. gibi 'boş' dopamin seviyelerine neden olan etkinlikleri sınırlayın. Bunun yerine, kısa vadede ödüllendirici olmasalar bile daha kalıcı, sürdürülebilir tatmin sağlayan faaliyetlere yönelin: iyi bir sohbet etmek, çalışma alanınızı düzenlemek, terapötik bir masaj almak/vermek, hedef belirlemek, birini ziyaret etmek, bir şey inşa etmek veya bahçe işleri yapmak. Kısacası, size bir bağlantı hissi veren veya sizi daha uzun vadeli hedeflere doğru yönlendiren her şey.

İnternet pornosu gibi güçlü bir dikkat dağıtıcı can sıkıntısı, hayal kırıklığı, stres veya yalnızlık için bir tür kendi kendine ilaç olabilir. Ancak bu kitabı okuyorsanız, muhtemelen olağanüstü derecede uyarıcı bir dikkat dağınıklığının kronik kullanımının Faustvari bir pazarlık olduğunu anlıyorsunuzdur. Sonunda, hedeflerinize ve refahınıza zarar verebilir.

Kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, kendi kendine ilaç tedavisine o kadar az ihtiyaç duyarsınız. Formda kalmak ve sağlıklı beslenmeyi öğrenmek bir başlangıçtır. Binlerce yıl boyunca insanlar, bugünün ilaçları olmadan beyin dengesini sağlama zorluğuyla boğuşmak zorunda kaldılar. Birçoğu artık internet üzerinden herkesin kullanımına açık, anlayışlı, ilham verici çözümler bıraktı. Tekerleği yeniden icat etmeye gerek yok. Etrafı kaz. Büyük düşün. Bir yaşam felsefesi geliştirmek için zaman ayırın. Ona göre hareket et.

Machine Translated by Google

kendine karşı nazik ol

Nispeten kolaylıkla yeniden başlayanlar, mizah anlayışını korurlar, insanlığını kabul ederler, seksi severler ama cinselliklerine saygı duyarlar ve yavaş yavaş kendilerini yeni bir kanala yönlendirirler. Kendilerini dövmüyorlar veya kendilerini kıyametle tehdit etmiyorlar.

Seks temel bir dürtüdür ve düzenli porno kullanımının yoğun uyarımından vazgeçmek beyniniz için büyük bir değişimdir. Geçişte yolunuzu kolaylaştırmak, kayarsanız kendinizi affetmek ve olmak istediğiniz yere ulaşana kadar devam etmek en iyisidir. Snowboard veya sörf tahtasını düşünün. Esnek kalın.

Beyninizde neler olup bittiği hakkında daha fazla bilgi edinin

Yeniden başlatanlar bilim hakkında az ya da çok şey bilsinler, genellikle beynin günümüzün internet pornosu gibi olağanüstü bir uyaranla nasıl etkileşime girdiğini öğrenmeye değer verirler. Nerede olduklarını ve rotayı nasıl değiştireceklerini açıklıyor:

Sadece beyinde neler olup bittiğini ve buna neyin sebep olduğunu bilmek bana bir rahatlama hissi veriyor. Aklın seni bu kadar kurnazca kandırabilmesi çılgınca. Bu yeni bilgiyle, neler olduğunu anlayabileceğimi ve çok geç olmadan ona göre hareket edebileceğimi hissediyorum. http://yourbrainonporn.com adresindeki bazı videoları izlemenizi şiddetle tavsiye ederim.

www.yourbrainonporn.com, oluşturduğum site, beyinle ilgili bilim için bir takas odasıdır. Kaynaklar, sıradan insanlara ait anlaşılması kolay makaleler ve videolardan, geniş tıbbi özet koleksiyonlarına ve davranışsal bağımlılıkla ilgili çalışmalara kadar uzanmaktadır.

Kendinize ilham verin

Yeniden başlatma zorlu bir görev olabilir ve düzenli, hatta günlük olarak yararlanabileceğiniz bir ilham kaynağı bulmaya yardımcı olur. Belki de pek çok teşvikin olduğu bir çevrimiçi foruma sık sık rastlarsınız. Belki de rahatlatıcı ve canlandırıcı bulduğunuz favori bir filozof veya manevi kitabınız vardır:

Bana gerçekten yardımcı olan ikinci şey okumaktı. Benim favorim, başarmak istediğiniz bir hedefi almak için söylenen bir kitaptı; bu hedefe ulaşmak için hangi adımları atmanız gerektiğine karar verin; ve ne hissedersen hisset bunu yap. Daha iyi bir sosyal hayata sahip olmaya karar verdim, bu yüzden canımın istemediği üniversite kulüplerine katıldım. Canım istemediğinde, bölümüm için bazı akademik kulüplere katıldım. Canım istemediğinde sınıflarımdaki insanlarla konuşmaya başladım. İstemediğim zamanlarda bildiğim partilere gittim. Canım istemediği halde beni davet ettiklerinde insanlarla barlara ve kulüplere gittim. Bu konuda gerçekten gergin olduğumda kızlara randevular sordum Gerçekten zordu, ama sonunda gerçekten harika bir arkadaş grubum oldu.

Çeşitli forumlardan derlenen yüzlerce ilham verici öz-rapor var.
www.yourbrainonporn.com. 'Temelleri Yeniden Başlatma' altında 'Hesapları Yeniden Başlatma'yı tıklayın.

Machine Translated by Google

Yeniden Başlatma Zorlukları

Para çekme

Belki de kültürümüz, günümüz pornografisinin dürüstçe fiziksel bağımlılığını henüz takdir etmediğinden, bırakma semptomlarının şiddeti, bırakanları şaşırtabilir. Bu adamın uyardığı gibi rahatsızlık, yeniden başlatmayı kolayca rayından çıkarabilir:

Para çekme işlemleri berbat. Onlar hakkında yeterince konuşmuyoruz. Başarısız olmamızın nedeni onlar. Beynimizin bize yalvaran, bizi tehdit eden, cezalandıran, bize yalvaran, neden porno kullanmamız gerektiğini rasyonelleştiren ödül merkezidir. Geri çekilmeler acı vericidir, bunlar fiziksel, zihinsel ve duygusal acıdır. Bunlar, titremeler, titremeler, terlemeler, garip yerlerdeki garip ağrılar, bırakırken hissettiğimiz beyin sisi ve beynimizin bize tatsızlığın sadece küçük bir zararsız düzeltme ile ortadan kalkabileceğini söyleme şeklidir. Geri çekilme sürecinden geçerken sinüs enfeksiyonu geçirdiğimi hissettim ve dişlerim gerçekten acıdı. Sinüs enfeksiyonum yoktu ve dişlerim iyiydi, ama beynim, bir düzeyde, kendimi kötü hissettirmek zorunda kaldı ve bir porno yayınıyla beni iyi hissettirmeye çalıştı.

Tüm bağımlılıklarda, beynin kronik aşırı uyarılmasını sonlandırmak, çok gerçek nörokimyasal olaylara yol açar. [172] [173] [174] Tipik olarak, bunlar abartılı bir stres tepkisini ve eksik uyaranın yokluğunda dünyanın umutsuzca gri ve anlamsız olduğuna dair güçlü bir hissi içerir. İlk iki hafta genellikle en zor olanlardır:

Meydan okumaya karar verdiğinizde size gerçeği söylememe izin verin: Bunu yapamayacaksınız. Ya da en azından, her gün böyle düşüneceksin ve o kadar doğru gelecek ki artık dayanamayacaksın. Geri çekilmenin duygusal iniş çıkışlarını ve çıkışlarını yaşayacaksınız. Daha önce hiç yürümemiş yüksek bir dağa tırmanmaya hazırlanan bir adam gibisin. İlk başta imkansız gibi görünse de her gün biraz daha yürüdükçe kaslarınız yani irade gücünüz gelişecek ve mümkün hale gelecektir. Bu yüzden her seferinde bir gün alın. Yaptığınız şeye X gün boyunca bırakmak için bir savaş veriyormuş gibi bakmayın, yoksa üstlenilemeyecek kadar büyük görünür. Yaptığınız şeyin sadece bir kez 'hayır' demek olduğunun farkına varın. Bu dürtü ortaya çıktığında, 'hayır' dersiniz, bir yastığa bağırırsınız, içten bağırırsınız, bu düşünceleri atarsınız, dikkatinizi dağıtırsınız, porno olmadan ne kadar iyi yaptığınızı ve ne kadar çok şey yapmanız gerektiğini fark edersiniz. geri dönmeyi ve yeniden başlamayı ve belki de bu kadar ileri gidememeyi kaybedersiniz. Bu dürtünün hiçbir yere gitmesine izin vermiyorsun. Bir defasında 'hayır' diyorsunuz ve her geldiğinde bunu yapıyorsunuz Bu kadar. X günlük sürekli irade gücü değil, sadece ince bir yaşam tarzı değişikliği, rastgele arzu titreyip kontrol etmeye çalıştığında sessiz bir "hayır".

Açıklandığı gibi, beyinlerimiz nörokimyasal denge için çaba gösterecek şekilde evrimleşmiştir. Onları yoğun uyarımla kronik olarak bombalarsak, dopamin gibi nörokimyasallara duyarlılığı azaltarak sinirsel sinyalleri sustururlar. Kronik aşırı uyarılma bu nedenle zombi benzeri bir uyuşukluğa yol açabilir.

Machine Translated by Google
zevk ve duygu için. Günlük hayat sıkıcı ve anlamsız görünebilir.

Ancak abartılı uyarıyı ortadan kaldırdığımızda, uyuşukluk yavaş yavaş kendini tersine çevirir. Ruh hali değişimleri genellikle bir şeylerin değiştiğinin ilk işaretidir:

Beynim şu an tahterevalli gibi. Günüm birkaç saat içinde harika bir günden intihara meyilli bir güne dönüşebilir. Dayanmak zor ama bir şeylerin kendini düzeltmeye çalıştığına dair bana güven veriyor.

Yavaş yavaş renkler geri döner, coşku artar ve istikrar hüküm sürer. Psikolog Doug Lisle, TEDx konuşmasında: "Zevk Tuzağı"nda, aşırı yiyenlerin aç kalma veya sadece meyve suyuyla yeme isteklerini nasıl tersine çevirebileceğin dair örnekler veriyor. Aşırı uyarılmayı ortadan kaldırarak duyarlılığı artırma ilkesi, internet pornosuna mastürbasyo da dahil olmak üzere tüm doğal ödüller için geçerlidir.

Bazı porno kullanıcıları çok az para çekme sıkıntısı bildiriyor. Diğerleri ciddi geri çekilme bildirdi semptomlar. İşte 26 yaşındaki, uzun süredir porno kullanıcısının raporu:

İlk hafta hayal edilebilecek en kötü uykusuzluk tipini yaşadım. İlk 6 gün uyuduğumu hatırlamıyorum. Aklımda, Hell Week of Navy SEAL eğitiminin kolay görünmesini sağladı.
Takip eden haftalarda işler biraz tersine dönmeye başladı ama yaklaşık 3 ay sonra gerçekten fark edilir hale geldi. Aslında bir şeyler yapmak için enerji almaya başladım.

Bazı insanların geri çekilmenin çok acı verici olacağından şüphelenmek için hiçbir nedeni yoktu:

Büyük bir porno sorunu yaşamadığım için faydaların marjinal olacağını varsaydım. Ama bir bağımlılığınız olmadığını düşünüyorsanız, durmayı deneyin ve ne olduğunu görün. Benim durumumda, oldukça cezalandırıcı bir yoksunluk belirtileri dönemi. En az bir ay dayandılar. Bir şey açıkça beni nörokimyasal olarak derinden etkiliyordu, çünkü 24 saatlik bir süre içinde bir tür parıldayan, coşkulu coşkunun uç noktalarını ve ardından can çekişen depresif bir siyahlığı deneyimleyebilirdim. Ay işareti civarında, kendim hakkında önemli ölçüde daha iyi hissetmeye başladım ve her şey zahmetsizce yerine oturmaya başladı; insanlar bana karşı daha istekli görünüyordu, vücut dilim düzeldi, iş yerinde daha çok şakalaşmaya ve genellikle hayatın daha hafif yanlarını görmeye başladım.

Yaygın yoksunluk belirtileri şunlardır: sinirlilik, kaygı ve hatta panik, alışılmamış gözyaşları, huzursuzluk, uyuşukluk, baş ağrısı, beyin sisi, depresyon, ruh hali değişimleri, izolasyon arzusu, kas gerginliği, uykusuzluk ve porno kullanmak için şiddetli istek.

Duygusal şeyler yoğun bir şekilde ortaya çıkar: depresyon, garip kaygılar, değersizlik. Mücadele ettiğim her şeydi - hepsi aynı anda. Gerçekten kötü bir gün geçirmek gibiydi x 10! Ve tabii ki, azgınlık. Fantezilerinizi kontrol etmeyi gerçekten öğrenmeye başlıyorsunuz çünkü yapmazsanız rahatsızlık hissedeceksiniz.

Daha az görülen ancak olağandışı olmayan semptomlar şunları içerir: sık idrara çıkma, titreme, mide bulantısı, nefes almada güçlük yaratan göğüste gerginlik, umutsuzluk, ateş basması veya ateşin önünde bile üşüme, aşırı yeme veya iştahsızlık, alışılmamış ıslak rüyalar, meni tuvaleti kullanırken sızıntı ve testislerde dolgunluk, basınç veya ağrı (soğuk su yardımcı olur).

Machine Translated by Google

Ruh hali 13 yaşında hamile bir kız gibi değişir. Düzgün görünen bir ağaç göreceğim ve sonra onun için ağlayacağım. İnsan teması için yoğun, doyumsuz bir arzu... ama onu gerçekten elde etmekten korkunç bir korku. Doymak bilmeyen yemek isteği... 24 saat içinde neredeyse bütün bir pastayı yiyordu. ÇOK KISA BİR SİGORTA var, seni aptal! LOL Böyle hissettiğimde insanlara bok gibi davranıyorum. Bu en kötü semptomdur.

Geri çekilme semptomlarıyla ilgili bir başka sinir bozucu şey, iyileşmenin doğrusal olmamasıdır; yukarı ve aşağı. Bazı insanlar sadece ilk iki veya üç hafta boyunca akut yoksunluk belirtileri yaşarlar. Diğerleri hala aylarca ara sıra yoksunluk semptomlarına sahiptir ve bu bazen Akut Sonrası Geri Çekilme (PAWS) terimiyle devam eder. İyi günler yavaş yavaş daha sık hale gelir, ancak beyin gerçekten normale dönene kadar kötü günler uzun bir süre devam eder.

İlerlemenizi herhangi bir bireyin iyileşme süresine göre ölçmek akıllıca değildir. Bazı insanların beyin dengesini yeniden sağlamak için diğerlerinden daha uzun süreye ihtiyacı vardır.

Düz Çizgi

Genç bir adam, düz çizgiyi 'kişinin katlandığı ama asla bahsetmediği yorucu, gizemli inisiyasyon' olarak tanımladı. Bu, porno kaynaklı erektil disfonksiyonu olan erkeklerde standart bir yoksunluk belirtisidir, ancak aynı zamanda, bıraktıklarında ED'si olmayan bazılarında da olur. Bu geçici etkiye daha önce değinmiştim ama söylenecek daha çok şey var. İşte düz çizginin tipik bir açıklaması:

Birkaç gün süren beyin krizlerinden (istek) sonra haftalarca düz bir çizgiye girdim. Temelde kızlar, seks, her şey hakkında tamamen kayıtsız hissettim. Porno canavarından gelen küçük bir ses aklımın bir köşesinde bana dırdır etti ama çoğunlukla umurumda değildi. Ve penisim çok cansız ve küçüktü. Sanki biri seks dürtümü sağlayan makinenin fişini çekmiş gibiydi.
Hiç libido yok.

Söylemeye gerek yok, bazı adamlar bu noktada iyileşmeden kurtuluyor ve kullanmazlarsa kalıcı olarak kaybedeceklerinden korkarak pornoya geri dönüyorlar. Bununla birlikte, yaklaşık beş yıl önce, 26 yaşındaki cesur bir Avustralyalı devam etti ve yedinci hafta civarında bir yerde düz çizgisinin sona erdiğini ve libidosunun (ve ereksiyonlarının) kükreyerek geri döndüğünü keşfetti.[175] O zamandan beri, birçok erkek düz çizgiyi cesaretlendirdi ve iyileşmelerini belgeledi.

Düz çizgiye neyin sebep olduğunu henüz kimse bilmiyor, ama işte bir adamın teorisi:

İnternet pornosuna çok genç yaşta mastürbasyon yapmaya başladık, aklımızı ve bedenimizi tüketene kadar deli gibi yapmaya devam ettik. Yorgun olduğunuzda, beyniniz ve vücudunuz, yeniden uyarılmaya tepki verebilmek için toparlanmak için uyku moduna (düz çizgi diyoruz) girer. Dinlenmesine izin vermiş olsaydık, muhtemelen işler normale dönmeden önce sadece birkaç günlük bir düz çizgi olurdu. Ama rahat bırakmadık. Düz bir çizgide olmamıza rağmen, dibe ulaşana kadar devam etmek için porno kullandık. Yani şimdi şeylerin iyileşmesi birkaç gün sürmüyor.

Bazı durumlarda birkaç ay veya daha uzun sürer. Ama geçer.

Belki de düz çizgi, beynin cinsel merkezlerindeki inatçı değişikliklerle birlikte normal geri çekilme olaylarının bir takımyıldızından kaynaklanmaktadır. Cinsel merkezlerin (hipotalamusta) söz konusu olduğundan şüpheleniyorum çünkü diğer türdeki bağımlılar,

Machine Translated by Google
kullanmayı bırakırlar.

Kesinlikle herkesin düz çizgisi, ciddiyet ve süre açısından bir şekilde benzersizdir. Bazı erkeklerin libidoları ve ereksiyonları ya yavaş yavaş ya da bir kerede bir araya gelir. Diğer erkekler için libido ereksiyondan önce geri döner. Ve bazıları ereksiyonların libidodan önce geri döndüğünü bildiriyor. Kökeni ne olursa olsun, düz çizgi kesinlikle garip. Yüksek hızlı pornodan önce, porno kullanımını kesmek libidoda ciddi, geçici bir düşüşle ilişkili değildi .

Pornoyla ilgili cinsel performans sorunlarınız varsa, bunu eşinize söylemeli misiniz?
Birçok erkek, bir partneri düz çizgi ve nedenleri hakkında eğitmenin gerçekten yardımcı olduğunu bildiriyor. Aynı yaştaki erkek arkadaşının normale dönmesi için 130 güne ihtiyacı olan 23 yaşında bir kadın:

Kız arkadaşına söyle. Baskınızı alır ve onu incitmekten kaçınmanıza yardımcı olur. PIED [porno kaynaklı ED] hakkında kötü hissedilecek bir şey değil. Günümüzde porno gerçekten yaygın ve neredeyse her erkek porno kullanıyor ya da bir ara porno kullandı (ve her kızın bunu bildiğine inanıyorum). Herkesin başına gelebilir, çünkü beynini dağıtmak için aşırı porno kullanıcısı olmana gerek yok. Erkek arkadaşım gerçekten her şeyi açıklamaya çalıştı ve bunun için çok müteşekkirim! Neler olduğunu bilmek çok daha iyi hissettiriyor. Ayrıca partneriniz sizi böyle bir şeye dahil ettiğinde sizi daha da yakınlaştırır çünkü o zaman birlikte üstesinden gelebileceğiniz bir şey olur.

Pornoyu bırakan her erkek, iyileşme sırasında geçici bir libido kaybı (düz çizgi) yaşamaz. Bununla birlikte, düz çizgileri bildirenlerin yüzdesi, yüksek hızda başlayanlar ED hastalarının büyüyen bir bölümünü oluşturduğundan yükseliyor gibi görünüyor. Bir adamın dediği gibi,

Bazı adamlar uzun süre düz durur, bazıları yapmaz, bazıları hiç alamaz. Herhangi bir şeyi ölçmek zor çünkü bu problem çok yeni. Umarım birkaç yıl içinde bazı trendleri görmeye başlarız ve yeni bırakanlara daha iyi tavsiyeler verebiliriz. Maalesef bu konuda öncü biziz.

Uykusuzluk hastalığı

Yorgunluk porno kullanımını tetikleyebileceğinden iyi dinlenmek önemlidir. Bununla birlikte, birçok yeniden başlatıcı, yıllarca uyku yardımı olarak porno ritüellerine güvendi. Onsuz, uyku ilk başta zor. (Uykusuzluk da sık görülen bir yoksunluk belirtisidir.) Sizin için neyin işe yaradığını bulun ve sorunun zamanla geçeceğini unutmayın.

Uyuyabilmemin tek yolunun şekerleme olduğunu sanıyordum, ama sadece 10 gün içinde zaten uyuyorum İyi. Başımı yastığa koyduğumda uykuya dalmak gerçekten harika.

Porno kullanımını alkolle değiştirmekten kaçının. Evet, uykuya dalmanıza yardımcı olur, ancak alkol sizi çok erken uyandırabilir, tam olarak dinlenmiş değil. Bir bağımlılığı potansiyel olarak bağımlılık yapan başka bir şeyle değiştirmek de iyi bir fikir değildir. İşte başkaları için işe yarayan bazı öneriler:

İlk hafta uyku kalitesi açısından benim için oldukça zor geçti. Kırmak için yaptığım bir şey

Machine Translated by Google
bunun dışında dizüstü bilgisayarımı kullanmak/yatakta okumak değildi. Onu mutfak masasına koydum ve sadece yorulduğumda yatağa uzanırdım.

*

Mutlaka okuma lambası edinin. Odada kitabınızın üzerinde parıldayan tek bir ışığın yanmasıyla ilgili bir şey, sizi çok uykulu yapacaktır.

*

Gece geç saatlerde koşmaya başladım. Geri döndüğümde duş alıp çuvala vururum. Beni anında uyutuyor.

*

Zevk aldığım ve zihnimin odaklanabileceği müziği açarım. Neredeyse her seferinde beni uyutuyor.

*

Uyuyamazsam okumak benim için iyi oluyor. Pornoya mastürbasyon yapmak için bir 'yerine koyma davranışı'. Ayrıca kendime bir gece uykusuz kalmanın dünyanın sonu olmadığını söylemek için çok çalıştım. Bu gerçekten yardımcı olur.

*

Yaklaşımım tutarlı egzersiz, mümkün olduğunca fazla güneş ışığı (doğal melatonin) ve 'yatağınızı sadece uyku için kullanın ve seks kuralına' uymaktı - ki bu bekar benim için 'yatağınızı sadece uyumak için kullanın' olarak tercüme edildi.

*

Huzursuzluk çok kötüleşirse, gecenin bir yarısında bile Kegel egzersizleri [pelvik taban egzersizleri] yapıyorum. Enerjiyi yeniden dağıtarak ya da her neyse, özlemi/geri çekilmeyi hafifletme eğilimindedirler. Kaslar, kegeling ile bir süreliğine biraz dikkat çeker ve 'uykuya dönme' eğilimi gösterir.

*

Erken kalkmak. Aynı zamanda bir antrenmana uyum sağlamak için en iyi zamandır. Akşam yatma vakti geldiğinde yorgun olacaksın.

*

Genelde gözlerime ve kulaklarıma katlanmış bir tişört gibi bir şey koyarım. Bana yardım ediyor.

*

Benim için işe yarayan şey, düzenli saatlerde uyanmak ve yatmak ve yoğun stresten kaçınmak. uykudan hemen önce fiziksel aktivite.

*

Sırt üstü yatın ve minnettar olduğunuz her şeyi listeleyin. İlk yapmaya başladığımda

Machine Translated by Google
bu, şükran listem üzerinde. Şimdi, arkadaşlarıma ve köpeğime şükretmekten güçlükle kurtuluyorum ve uykuya dalıyorum.

Bazı erkekler takviyelerden, papatya gibi bitki çaylarından ve diğer ev ilaçlarından yararlandı:

Uykusuzluk için kırmızı hurma çorbası veya miso çorbası içerim.

tetikleyiciler

Bir adam tetikleyicileri 'sizi porno hakkında düşündüren dış faktörler' olarak tanımladı. Yaygın tetikleyiciler şunları içerir: erotik içerikli TV şovları ve filmler, pornoya geri dönüşler, sabah odunları, eğlence amaçlı uyuşturucu veya alkol kullanımı, size bir porno sitesini/aktörü hatırlatan kelimeler ve müstehcen reklamlar. Bir adam dedi ki:

Tekrarlamaktan daha kötü hissettiren tek şey, çok sarhoş olduğunuz veya çok sarhoş olduğunuz için tekrarlamanızdır.
Kendini kontrol etmek için yüksek.

Ancak ruh halleri de tetikleyici olabilir: can sıkıntısı, kaygı, stres, depresyon, yalnızlık, reddedilme, yorgunluk, hayal kırıklığı, öfke, başarısızlık, kendinize acıma, bir başarı için kendinizi ödüllendirme arzusu, aşırı güven, kıskançlık ve asılmak. üzerinde.

Erteleme ayrıca birçok nüksetmeyi tetikler. Sonuç 'erteleme' olarak adlandırıldı.
Üretken bir şey yapmak için motivasyonunuzun olmadığı anlar için, başarmak istediğiniz şeylerin bir listesini ve risksiz faaliyetlerin bir listesini tutun.

Açıkçası, tetikleyiciler her beyin için biraz benzersizdir. İşte daha az yaygın olanlar: sıcak duşlar, çok fazla şeker veya çok fazla karbonhidrat, çok fazla kafein, Rus gelin reklamları, Stumbleupon, YouTube, Imgur ve Reddit gibi web siteleri, Facebook'ta eski romantik ilgi alanlarını takip etmek, uzun süre bilgisayarda olmak saatlik 15 dakikalık molalar, video oyunları, dolu mesane, kendi kendine emilme, cinsel organlara dokunma, cinsel organları ovuşturan giysiler, mastürbasyon, akıllı telefon, bilgisayar, derleme ve açlık için kod bekleme.

Tetikleyiciler hem sorun hem de çözümdür. Yeniden başlatma sırasında (ilk başta) sizi çıldırtabilirler, ancak aynı zamanda ne zaman yüksek alarmda olmanız gerektiğini de gösterirler. Bazı yeniden başlatıcılar biraz sert önlemler alır:

Evde internet bağlantısına ve akıllı telefona sahip olmayı reddettim. Her ikisi de nispeten
Vücudunuz sıfırlanırken bir veya iki ay olmadan yaşamak kolaydır.

Tetikleyiciler, bağımlılık uzmanlarının 'ipuçları' dediği şeydir. Nasıl çalışırlar? Beyniniz, ödül devreleriniz ile porno uyarılmayla ilgili herhangi bir şeyin anıları arasında sinir hücresi yolları bağlamıştır. Bu yolları harekete geçiren her şey bir 'işaret' veya tetikleyicidir. Evrim sırasında, ipuçlarına tepki verme yeteneği, değerli fırsatları kaçırmamalarına yardımcı olarak atalarınızın lehine çalıştı.

Beyninizde bu özel işaretle ilgili yollar, elektriksel aktivitede anormal derecede yüksek bir artışa neden olur ve bu da istek uyandırır. Bütün bunlar bilinçsizce gerçekleşir. Tek bildiğin bu

Machine Translated by Google
anında porno kullanmak için ezici bir 'ihtiyacınız' var. Bir ölüm kalım meselesi gibi hissedebilir, öyle ki tüm kararlarınız uçup gider.

Uyuşturucu bağımlılarında, işaretin neden olduğu artış, ilacın gerçekten alınmasından kaynaklanan artış kadar yüksek olabilir. uyuşturucu,[176] ve bu muhtemelen ağır porno kullanıcıları için de geçerlidir.

Geçen gün bir porno resmine göz attım ve beynimde belirgin bir vızıltı oldu, neredeyse sıcak bir flaş gibi. Neyse ki bu beni çabucak kaçacak kadar korkuttu.

Kötü haber şu ki, tetikleyici yollar bazen tamamen yeniden başlatıldıktan sonra bile uzun süre etrafta kalır. Zayıflarlar. Örneğin, 20 yıldır ayık olan bir alkolik, artık bira reklamları tarafından tetiklenemez. Yine de bir bira içerse, hassaslaşmış yolları aydınlanarak kontrolünü kaybetmesine neden olabilir. Benzer şeyler eski porno kullanıcılarına da olur. Eskiden riskli olan ipuçlarına karşı bağışıklık kazanırlar, ancak tekrar porno kullanırlarsa aşırıya kaçabilirler.

Tetikleyicilere, özellikle de güçlü olanlara uzun süre dikkat etmeniz gerekecek, bu yüzden ne olduklarını araştırmak ve onların farkında olmak işe yarar. Ayrıca, biriyle karşılaştığınızda önceden belirlenmiş bir yanıtınızın olması gerekir. Uyanıklık, beklenti ve önceden hazırlık ile bir dürtünün üstesinden gelmek mümkündür. Yaklaşık on dakika boyunca dikkatinizi dağıtabilirseniz genellikle geçerler.

Bu adamlar, tetikleyicileri kendi avantajlarına nasıl kullandıklarını

açıklıyor: Bir gün ailem dışarı çıkmaya karar verdiğinde internette geziniyorum. Gitmek istemedim, bu yüzden işlerimi yapmaya devam ediyorum. Kapıyı kapattıklarında kafamda bir şey tıklıyor. Aniden, aklıma büyük bir porno arzusu geliyor. Bir kapının kapanmasıyla tahrik oldum! İlk kez 'ebeveynlerin evden ayrılmasının' benim için başka bir tetikleyici olduğunu fark ettim. Belliydi ama ben fark etmemiştim. Şimdi, ailem evden her ayrıldığında, yürüyüşe çıkıyorum, bir arkadaşımı arıyorum ya da bilgisayarımı kullanmayı bırakıp faydalı bir şeyler yapıyorum.

*

En büyük sorunum her zaman iPhone'umla yatakta yatmaktı. Kesinlikle kolay erişim tetikleyicisi. Ayrıca neredeyse sadece geceleri porno kullandım. Şimdi yaptığım şey saat 11'de, tüm elektronikleri kapatıyorum. Dizüstü bilgisayarımı dolabıma koydum, telefonumun alarmını kurdum ve yatağımdan uzağa koydum. Sonra yüzümü yıkarım, dişlerimi fırçalarım vs. Sonra günlük yazarım ya da yorulana kadar okurum.
Bu, tüm tetikleyicileri ve cazibeleri ortadan kaldırır. Aklımı başıboş bırakmak yerine bir kitaba kaptırdım kendimi.

Dürtü hissettiğinizde kendinize şunu sorun:

- Hangi duyguları hissediyorum?

- Saat kaç?

- Etrafta başka kim var?

- Az önce ne yaptım?

Machine Translated by Google

- Neredeyim?

- Bunun yerine ihtiyaçlarımı karşılayacak ne yapabilirim?

Koşuya çıkabilir, sağlıklı bir atıştırmalık hazırlayabilir, başka bir dilde yeni bir kelime öğrenebilir, yazmayı düşündüğünüz o roman üzerinde çalışabilir veya bir arkadaşınızı arayabilir misiniz? Başarı, bağlantı veya öz bakım duygusu veren bir yanıt seçin.

Son olarak, tetikleyiciyi belirledikten ve bu durum için alternatif bir ödüle karar verdikten sonra, 'Olduğunda (tetik), yapacağım (yeni rutin), çünkü bana (ödül) verir' bir şey, daha iyi sağlık, hurda daha fazla enerji, verimlilik, artan güven, daha iyi ruh hali, gelişmiş zihinsel netlik, azaltılmış depresyon, daha iyi sosyalleşme arzusu, daha iyi ereksiyonlar ve daha fazlası.

Sürekli olarak 'yüzleşir ve değiştirirseniz', yeni davranışınız sonunda otomatik olacaktır. Herhangi bir nedenle yeni rutininize göre hareket edemiyorsanız, Olimpik sporcuların yaptığını yapın ve kendinizi bu rutin üzerinde hareket ederken en küçük ayrıntısına kadar gözünüzde canlandırın .

duygular

Pornoyu bırakan insanlar genellikle daha fazla duygu hissettiklerini söylerler. Bu neden bir meydan okuma? Çünkü tanıdık olmayan duygular, özellikle de hoş karşılanmıyorsa, ilk başta bunaltıcı olabilir.
İşte bazı tipik hesaplar:

Açıklanamayan mutluluktan sakat bırakan kedere kadar, şimdi hiç olmadığım duygular yaşıyorum.
önceki. Pornoya mastürbasyon bu aşırı uçları uyuşturmuş, beni donuk ve kayıtsız bırakmıştı.

*

Yıllardır hissetmediğiniz, belki de hiç hissetmediğiniz duygularla karşılaşacaksınız. Daha önce senin için önemli olmayan kızlar, aniden hayatının en önemli parçası olacak. Başarısız olduğun sınav mı? Sen onu patlatamazsın; notun için endişeleniyorsun; finalin iki hafta sonra gelmesinden endişe ediyorsun. Ve bu iyi; lanet olsun harika. Bu, öğrendiğiniz, sizi bir insan olarak büyütmenizi sağlayan ıstıraptır. Ama acıtacak. Bazı noktalarda üzgün, kafanız karışmış, hatta depresyonda hissedeceksiniz. O tuzağa düşmeyin. Duygular geçer, anılar kaybolur ve bunun için daha güçlü çıkacaksın. Unutma, içine girmen gereken yıllarca duygusal büyüme ve olgunluk var. Kolay olmayabilir, rahat hissetmeyebilirsiniz ama buna değer.

Bu adamın işaret ettiği gibi, düşüklerle yüzleşmeye istekli olmadan yükseklere sahip olamazsınız:

Porno, özünde, diğer bağımlılık yapan herhangi bir madde veya davranışa çok benzer. Acınızı uyuşturur ama sorun buradadır. Görüyorsunuz, diğer tüm duygu ve hisleri uyuşturmadan bir duyguyu veya duyguyu seçici olarak uyuşturamazsınız. Dolayısıyla bu şeyler kırılganlık, yalnızlık, üzüntü, hayal kırıklığı ve korkunun acısını hafifletse de mutluluk, umut, neşe ve sevgi gibi olumlu duygu yelpazesini de köreltir.

Machine Translated by Google

'Takipçi' terimi genellikle bazen orgazmı takip eden yoğun istekleri tanımlamak için kullanılır.
Geri çekilme semptomları gibi, bir kalp atışında yeniden başlatmayı raydan çıkarabilir. İki adam kovalayanı tarif ediyor:

Kovalayan etkisi mantıksız ama gerçek. Kız arkadaşım ülke dışındayken bocalamak için çok az dürtüm vardı, ama tekrar seks yapmaya başlar başlamaz porno kullanma dürtüm daha da güçlendi.

*

Orgazmdan sonraki günlerde bazen daha azgın hissediyorum. Böyle zamanlarda ben de güçlü
diğer kadınlar için çekicilik duyguları.

Bazı erkekler ıslak bir rüyadan sonra bir kovalamaca etkisi de fark eder; diğerleri yapmaz. Her durumda, bunlar
Orgazmdan sonraki yoğun, genellikle beklenmedik istekler, dikkatsiz bir yeniden başlatmayı aşırıya kaçabilir:

Yeniden başlattıktan sonra bağlandım. Yatağa yöneldik. Kıyafetlerini yırtmaya başlıyorum ve ZOR DOLUYUM
(woohoo!). Yaklaşık 2 buçuk saat seks yapıyoruz, bu benim için bir rekor olmalı. Ama korkunç kovalayan etkisini yaşadım.
Ertesi sabah o kadar azgındım ki o duştayken sarsıldım. O günden sonra gerçekten depresif hissettim. Aslında, birkaç kez
masturbasyon yaptım.

*

Üç ay pornosuz kaldıktan sonra, yeni kız arkadaşım ve ben birbirimizi yakaladık ve şimdi, bir veya iki gün sonra,
kesinlikle mastürbasyon yapmak ve tekrar porno izlemek için güçlü dürtüler görüyorum. Çok çelişkili görünüyor, ama
oluyor. Daha fazla mastürbasyon yapıyorum ve dün ev yapımı pornoya bile baktım.

*

Aşırı porno izledikten sonra, tekrar yola çıkmak için gerçekten kendini zorlaman gerektiğini fark ettim.
çünkü orgazm seni daha azgın yapar. İlk üç gün zordur.

*

Yatarken herhangi bir sorunum yok, ancak son 30 günümü zor modda [partner seks olmadan] yapmayı seçtim. Buna
değdi ve çok yorucu olabilen kovalayan etkisine aldırmama gerek yoktu.

Takipçi, muhtemelen herhangi bir doruğa ulaşabilen doğal nörokimyasal dalgalanmaların güçlendirilmiş bir
versiyonudur:

Nüksün ardından sonraki iki gün çok zor geçti. Odaklanmakta aşırı güçlük çekiyordum. Beynim gerçekten yavaş ve
uyuşmuş hissettiğinden, kafamda dopamin çekilmesini gerçekten hissedebiliyordum.
Sözlerim gevelendi ve iletişim kurmakta güçlük çektim. Mastürbasyon yapma ve seks yapma dürtüsü eskisinden çok
daha güçlüydü.

Ne mutlu ki, bazen kovalayan kişi uzun bir düz çizgiden sonra libidoyu başlatmaya yardımcı olabilir:

Machine Translated by Google

68. günün sabahı, gençken hiç yaşamadığım çok garip bir şey oldu: ıslak bir rüya. 91 günden sonra geriye dönüp baktığımda, bu benim için bir değişim noktası, adeta yeniden doğuş gibi hissediyorum. O zamandan beri yeniden başlatmanın faydalarını gerçekten görmeye başladım. Daha enerjiğim ve ED'm temizlenmiş gibi görünüyor.

İnsanlar bazen, beyin yeniden başlatıldıktan sonra dengesini bulmaya devam ettikçe, kovalama etkisinin zamanla azaldığını bildiriyor. Aslında, aşırı kovalayıcıların ortadan kaybolması, yeniden başlatma sürecinin ilerlediğinin bir işareti olabilir:

Pazar gecesi, minimum uyarım, fantezi ve şaşırtıcı orgazm dayanıklılığı kullanarak ilk tam gelişmiş sertleşmemle mastürbasyon yaptığımdan beri, kendimi biraz daha enerjik ve azgın hissediyorum. Aklı başında, gerçek bir kovalayıcı yok. Yükselişte olduğumu söylemek güvenli.

Bu koca, avcısı için özellikle iyi bir kullanım buldu:

Dün gece tatlı bir seviştiğimiz için, karım koridordan aşağıya inmeye ve bu sabah neye baktığımı görmeye karar verdi. (Takipçi etkisini biliyor.) Ben de herhangi bir savaşçının yapacağı gibi yaptım. Ona kovalama etkisinin tam olarak ne olduğunu gösterdim! Onu sadece şimdi kovaladığımı göstermek için yatak odasına kadar kovaladım. İşe geç kaldı... Buna değer!

Rahatsız edici rüyalar, geçmişe dönüşler

İnsanlar genellikle bıraktıktan sonra rüyalarını daha iyi hatırladıklarını söylerler. Bu keyifli olabilir ya da değil:

Nofap ile başladığımdan beri, fark ettiğim şeylerden biri hayallerimin geri döndüğü.
Son 10 yılda deli gibi uçtuğumda, dürüst olmak gerekirse, tek bir hayalim yoktu ya da sadece birkaçı.

Canlı rüyalar, zihinsel temizlik sürecinin normal bir parçası gibi görünüyor.
Genellikle insanlar beyin tanıdık beyin döngülerini harekete geçirmeye çalışırken nüksettiklerini hayal ederler, ancak sonunda bu tür rüyalar kaybolur.

En boktan rüyalar görüyorum, kimseye anlatmaktan çekindiğim türden şeyler. Anlıyorum, sadece zihnim geri çekilme yolunda çalışıyor, ama umarım yakında sona erer. Gerçekten tekrar iyi bir gece uykusu çekebilirdim.

*

Yine çılgın rüyalar gördüm. Bazıları kesinlikle pornografik. Ama bundan tahrik bile değilim.
Beynim çöpleri ayıklıyor.

Yeniden başlatma sırasında porno geri dönüşleri de yaygındır ve aşırı sıkıntıya neden olabilirler: Pek çok kez bir yabancıyı ya da arkadaşını kim oldukları için göremiyorum. Sadece kızların ya da erkeklerin çıplak parıltılarını görüyorum. Normal insanların biri hakkında hayal kurduğunu tamamen anlıyorum.

Machine Translated by Google
gerçekten seviyorlar (örneğin, öğretmeninin nasıl çıplak göründüğünü düşündüğü için sınıfta dikkatini veremeyen genç bir çocuk). Yani insanları üzen zihinsel olarak soyunuyor olmam değil. Bunun ÇOK SIK ve bu tür rastgele oluşumlara, tetikleyicilere ve istenmeyen tetikleyicilere yanıt olarak gerçekleştiği gerçektir. Kişiyi çekici bulmasam veya çekici bulmak istemesem bile. Yaşlı insanlar veya küçük çocuklar gibi. Aklım sadece fritz'de. Sokakta birinin yanından geçiyorsam bununla başa çıkabilirim ve çabucak geri çekilip unutabilirim. Ama eğer gerçekten konuştuğum biriyse, neredeyse panik atakla tırmanıyor. Sohbeti çabucak bitiriyorum ve banyo gibi sessiz bir yer buluyorum ya da kendimi sakinleştirmek için yürüyüşe çıkıyorum. Bazen birileri nasıl düşündüğümü kontrol ediyormuş gibi geliyor ve bunda benim söz hakkım yok. Sanırım onu yönlendiren şey eski porno zihnim.

Geri dönüşlere rüya gibi davranmak en iyisidir. Yani, yeniden başlatmanın işe yaramadığına dair kanıt yerine onları zihinsel temizlik olarak kabul edin. Sadece onları kabul edin ve onlara herhangi bir anlam yüklemeden geçmelerine izin verin. Not: OKB eğilimi olanlar, geçmişe dönüşleri görmezden gelmekte zorlanabilirler. Hiçbir şeyin olmadığı yere önem atfederler.

Utanç döngüsü

Günümüzün internet pornosu kullanıcılarının çoğu, çevrimiçi erotik konularla büyüdü ve kullanımı konusunda oldukça bıkkın. Utanma hissediyorlarsa, bu porno içeriği veya kullanımıyla ilgili değil, kullanımı kontrol edememeleriyle ilgi Kontrolü tekrar ele geçirdiklerinde utançları uçup gider.

Bununla birlikte, porno kullanımınız zihninizde ebeveyn/eş/dini aşağılama, tehdit veya ceza ile ilişkiliyse veya mastürbasyonla ilgili katı fikirlerle karışmışsa, porno kullanımınızı ve kendi imajınızı yeniden çerçevelemek için yardıma ihtiyacınız olabilir. İlginç bir şekilde, yasak faaliyetler doğal olmayan bir şekilde tahrik edici olabilir.

Dopamin, özellikle gençlerde, yeni bir şey yapmayı beklerken veya yasak bir şey yapmak da dahil olmak üzere risk alırken keskin bir şekilde yükselir. Bu nörokimyasal teşvik, ergen atalarımızı yeni bölgelere açılma riskine ve akrabalı çiftleşmeden kaçınmaya teşvik etti. Bu, 'yasak meyvenin tadını en tatlı' yapar. Tekrarlamak gerekirse, araştırmalar kaygının aslında uyarılmayı artırdığını gösteriyor.[177]

Tüm o ekstra dopamin çığlıklarıyla, 'Evet!' Beynin ilkel ödül devresinin kınanmış faaliyetlere gereğinden fazla değer vermesi kolaydır . Aşırı uyaran olarak kaydedilirler, bu da utanç duyguları ortaya çıktığında geçici olarak rahatlatıcı bir unutkanlık sundukları anlamına gelir. Bu, bazı kullanıcıların nasıl bir 'utanç-binge-utanç' döngüsüne düştüğünü açıklıyor.

Bağımlılığın beyin kimyası söz konusu olduğunda, tüm hikayenin bilindiğini iddia etmek pervasızlık olur. Ancak nöroplastisitenin bu biyolojik çerçevesi - ve yeniden başlatma fikrindeki bilgisayar analojisi - meselenin gerçeklerine, ya kendi başına cinsellik konusundaki muhafazakar kaygıdan ya da pornonun doğuştan gelen zararsızlığı konusundaki liberal gönül rahatlığından çok daha yakın hale geliyor.

İlginç bir şekilde, izlediğimiz forumlardaki insanlar (dini olanlar dahil), porno zorluklarını biyolojik terimlerle yeniden çerçevelendirdikten sonra yeniden başlatma konusunda genellikle hızlı ilerleme kaydediyorlar. Öğrenirler

Machine Translated by Google
dopaminin riskli davranışları nasıl yönlendirdiği ve neden kronik aşırı uyarılmanın, aşerme ve sıkıntıyı daha da kötüleştiren bir geri tepme etkisine neden olduğunu ve böylece daha fazla porno ile kendi kendine ilaç alma 'ihtiyacını' artırdığını:

Artık bağımlılığımı şeytanların etkisi veya kötü günahkar kalbimin doğal ifadesi olarak değil, cinsel yakınlık için çok insani, çok doğal (hatta yanlış yerleştirilmiş) bir arzu olarak görüyorum. Bu kötü bir alışkanlıktı, nörokimyasallarla desteklenmişti ama gizemli ya da eterik bir şey değildi. Hareketlerimi kontrol etme gücüne zaten sahip olduğumu fark ettim. Ben de öyle yaptım. Sürmek istediğim hayatın porno kullanımıyla bağdaşmadığını fark ettim ve bu kararı verdim.
'Basitçe' elbette kolay anlamına gelmez.

Bu alandaki başarı, bana diğer zorluklarla mücadele etme güvenini verdi. Bu 90 günlük seriye başladığımdan beri 20 kilodan fazla verdim; Swing dansına başladım; bir gruba katıldım; ve bir kız görüyorum. Burada süper güçlerden bahsetmiyorum. Tüm bu potansiyel zaten içimdeydi, porno alışkanlığımın arkasına hapsolmuştu. Daha fazla güvenim var. Kendimi seviyorum. Aynaya bakıyorum ve pişmanlık hissetmiyorum. Bence normal insanlar böyle hissediyor. Suçluluk duyarak ve utanarak boşa harcadığım zamandan nefret ediyorum, ama şimdi temiz bir vicdanla dört gözle bekliyorum. Hayatımı seviyorum.

Anahtar, çok fazla enerjiyi yapıcı eyleme ve öz-şefkate kanalize etmek ve dayanılmaz ama yine de heyecan verici iç savaşlardan uzaklaşmak gibi görünüyor.

Ortak tuzaklar

kenar

Diğer faktörlerden daha fazla yeniden başlatmayı ne raydan çıkarır? Kenar. Yani orgazmın sınırına kadar, tekrar tekrar, doruğa ulaşmadan (çoğunlukla internette uyandıran bir şey izlerken) mastürbasyon yapmak. Bu uygulama, insanların bazen kendilerini boşalmanın asıl sorun olduğuna ve internet pornosunun ikincil olduğuna ikna ettikleri 'nofap' forumlarında nadir değildir.

Yeniden başlatıcı, kenarların neden akıllıca olmadığını açıklıyor:

Orgazma ulaşmak ve onu bitirmek yerine, beyninizi saatlerce nörokimyasalları uyandırmak için banyo yapmak üzere eğitirsiniz. Yapabileceğin en kötü şey bu, hiçbiri hariç. En kötüsü. Bence çoğumuz porno bağımlısı değildik, daha çok pornoya bağımlıydık.

Erkeklerde kenar düzeltme prostatı strese sokar. Ayrıca, sizi gerçek bir insanla seks için iyi hazırlamaz. Genellikle uzun süreli görsel uyarım, hızlı ateşlenen yenilik, sahneden sahneye tıklama ve kendi elinizle (veya seks oyuncağınızla) bağlantılıdır.

Dopamin, orgazmın eşiğindeyken zirvededir. Bu nedenle kenar, dopamini de tutar

Machine Translated by Google
doğal olarak gidebildiği kadar yükseğe, belki saatlerce. Beyin, uyarılma ile izleyicinin izlediği şey, fetiş ya da sadece ekran arasındaki ilişkileri güçlendirmek için güçlü sinyaller alıyor. Kronik olarak yükselmiş dopamin, zevke duyarlılığın azalması gibi bağımlılıkla ilgili beyin değişikliklerine neden olma riskini de taşır.

İnternet öncesi günlerde, erkekler genellikle mastürbasyon yapar, orgazm olur ve birkaç dakika içinde bitirilirdi. Orgazmda, dopamini başlangıç seviyelerine düşüren ve salınımını engelleyen prolaktin yükselir. Bu normalde cinsel hayal kırıklığı için biraz rahatlama anlamına gelir. Ayağınızı dopamin gazına basmak, frene (prolaktin) hiç basmadan, tatmin olmadan sürekli bir istek durumu ile sonuçlanır:

Beni porno ölüm yolundan aşağı çeken şey, alışkanlığımı değiştirmemdi.
orgazm için yapıyor , orgazma götüren duyum için yapıyor .

İlk başta, porno tatmin edici olmadan tek bir doruk noktası bulamayabileceğinizi unutmayın, tıpkı doruğa yetecek kadar teşvik edici porno olmadan mastürbasyon bulamayacağınız gibi. Bunun nedeni, beyninizin normalde ödül hissetmemesidir. Beyniniz kendini yeniden dengelerken bu sizin lehinize çalışabilir. İyileşen birden fazla kullanıcı, porno izlemeyi bıraktığında, mastürbasyon dürtüsünün çok azaldığını, çünkü porno olmadan mastürbasyonun o kadar ilginç olmadığını yorumladı. Kendinizi doruğa çıkmaya zorlamanıza gerek yok. Sabırlı ol.

hayal kurmak

Zihinsel imgeleme üzerine yapılan araştırmalar, bir deneyimi hayal etmenin veya hayal etmenin, onu gerçekleştirirken aynı sinirsel devrelerin çoğunu harekete geçirdiğini gösteriyor .[178] Başka bir deyişle, bağlantı uygulamaları veya eskort reklamları üzerinde hayal kurmak, neşelerini internet tabanlı yeniliklerden arayan duyarlı (bağımlılıkla ilgili) yollarınızı güçlendirir.

Çoğu insan, yeniden başlatmanın başlarında fanteziden kaçınmanın çok yararlı olduğunu bildiriyor - bir partnerle seks sırasında dahil olmak üzere - çünkü kaçınma aslında istekleri azaltır. Bununla birlikte, eğer birinin cinsel deneyimi azsa, beyni gerçek insanlara (ekranlar yerine) yeniden yönlendirmeye yardımcı olmak için gerçek potansiyel ortaklar hakkında gerçekçi fanteziler kurmak faydalı olabilir. Ne de olsa, insanlar çağlar boyunca cinsel fanteziyle uğraşıyorlar.

Anahtar, gerçek insanları en sevdiğiniz porno senaryolarına yerleştirmekten kaçınmak olabilir. İki adam tavsiyelerini paylaşıyor:

Fantezi ilk başta riskli bir şey olarak görülüyor çünkü ilk birkaç ay fantezilerimiz porno sahnelerin değiştirilmiş versiyonlarından başka bir şey değil. Beyninizin zevke ve yaratıcılığa karşı biraz uyuşmuş olması, o seksi kızın nasıl çıplak görüneceğini açıkça hayal edemediğiniz anlamına gelir. Ya da sevecen, sevecen seks nasıl olurdu? Çözüm? Beyniniz, 'Bizi saatlerce köşeye sıkıştıran o porno sahnesini hatırlayalım' diyor. Tehlike yatıyor; kendini hayal etme eyleminde değildir. Birisi hakkında doğal fantezileri olan sağlıklı bir insan başını belaya sokmazken, porno geçmişine dayanarak hayal kurmaya devam eden bir porno bağımlısı sadece işleri daha da kötüleştirir. Benim düşüncem, bir kez iyileşmeye başladığınızda, zihniniz aşırı veya gerçekçi olmadan kendi kendine hayal kurmaya başlarsa, buna izin vermelisiniz. yapma

Machine Translated by Google

fantezi mutlaka güçlendirin, ancak olmasına izin verin.

*

Bir fantezi pornoyu uzaktan bile andırıyorsa, yeniden başlatma sırasında masada olmalıdır. İki sebepler:

1) Porno fantezileri nüksetmeye yol açabilir.

2) Yeniden başlatarak geri almaya çalıştığımız bozuk nöral devreyi güçlendirebilirler. Beyniniz, bir bilgisayar ekranından veya kendi zihninizden gelen görüntüler arasında bir ayrım yapmaz, bu nedenle beyninizde porno benzeri görüntüler yürütmek, porno izlemekten çok az farklıdır.

Şimdi, tüm fantezilerin kötü ve verimsiz olduğunu düşünmüyorum . Yeniden başlatma sırasında, hemen hemen hayatımda ilk kez, kendiliğinden yakınlık içeren ama seks içermeyen başka bir fantezi türü yaşamaya başladığımı buldum. Bu fanteziler, karşılıklı gülümseme, el ele tutuşma, sırt üstü verme veya ayak masajı gibi şeyleri içerir. Kulağa bayat gelebileceğini biliyorum ama bu fanteziler aslında çok canlı ve keyifli. Niteliksel olarak farklı oldukları için onları cinsel fantezilerin daha zayıf versiyonları olarak düşünmüyorum. Bu diğer fantezi türünün aslında olumlu bir etkisi olduğunu buldum. BTW, bu tür fanteziler sırasında asla kenarda durmam veya mastürbasyon yapmam (yapsaydım muhtemelen cinsel olurlar).

porno yerine geçenleri kullanma

Bu, yeniden başlatmanızı raydan çıkarmanın başka bir kolay yoludur. Pornoyu bırakmaya çalışıyorsanız, örneğin bikinili kadın resimlerine bakmayı mantıklı kılmak kolaydır. Sonuçta, bu porno değil, değil mi? Aslında beyninizin ilkel kısmı pornonun ne olduğunu bilmiyor. O sadece bir şeyin (sizin için) uyandırıp uyandırmadığını bilir. (Beyniniz iyi durumda. 1964'te ABD Yüksek Mahkemesi'nden Yargıç Potter Stewart, pornografiyi tanımlayamasa da, gördüğünde bildiğini iddia etti.) Yani bikinili çekimleri sıcak bulursanız, o zaman onlar pornografiyi sıcak bulurlar. ayrıca sorunlu.

Ekranınızdaki bir şeyin porno oluşturup oluşturmadığı konusundaki görüşler alakasız. Asıl önemli olan, yapay cinsel uyaranlarla ilişkili ödül devresi dopamin (ve diğer nörokimyasallar) artışlarıdır. Sorulması gereken soru şudur: 'Ne tür bir beyin jimnastiği yaşadığım sorunlara yol açtı ve bunu tekrarlıyor muyum?'

Facebook'u uyandırıcı bulduğunuz için gezinmek, hassaslaştırılmış bağımlılık yollarını harekete geçirir ve bağımlılığınızı güçlendirir mi? Emin. Beyniniz uyarılmaya aç olduğu için iki boyutlu cinsel yeniliğin peşinde arıyor, tıklıyor ve sörf yapıyorsunuz. İyileşmenizi yavaşlatabilir. Öte yandan, sert görüntülere çarpmak, ardından sayfayı hemen kapatmak, aslında iradenizi (ön loblar) güçlendiriyor. Unutmayın, amaç beyni sıfırlamaktır, böylece gerçek anlaşma tarafından heyecanlanır.

Belli ki mesele 'çıplaklık' değil. Hangi senaryo daha çok porno bağımlılığına benziyor?

1. Resimden resme tıkladığınızda, giyinik insanlarla seks hayal ederken bir flört uygulamasında gezinmek veya

Machine Translated by Google

2. Çıplaklar kolonisinde bir öğleden sonra mı?

Tabii ki bir numara. İnternet pornosu bağımlılığı, çıplak veya erotik bir bağımlılık değildir; yenilik bağımlılığıdır. Ekran yeniliği. Bir adam öğrendiklerini şöyle özetledi: Neden kızların şortla dans ettiği YouTube videolarına göz atıyorsunuz? Seks yapmanın, web kameralarının, telefonda seks yapmanın, sürekli fantezi kurmanın, erotik hikayeler okumanın, flört profillerine göz atmanın (onlarla bağlantı kurma niyeti olmadan), Google görsel aramada porno yıldızı isimlerini yazmanın, sosyal medya sitelerini kontrol etmenin vb. ne anlamı var?

Tüm bu aktiviteler mastürbasyon yapma isteğinizi arttırır. Zayıflamaya çalıştığınız yolları güçlendirirler. Zihninizi cinsel düşüncelerle, memelerle, eşeklerle, s-krallarla, almayla, ateşli hatunlarla vb. meşgul ederler. Yeniden başlatmayı çok daha zor ve daha acı verici hale getirirler.

Ya sevişmeye çalışın (potansiyel partnerlere yaklaşın, randevular ayarlayın, flört edin, arkadaşlarla iletişim kurun, dışarı çıkın) ya da seksle tamamen alakasız bir şey yapın (iş, çalışma, egzersiz, takılma). Bütün fikir, o yapay/fantezi dünyasından gerçek dünyaya geçmektir.

Cinsel performansı erkenden zorlamak (ED)

Geleneksel olarak, hem erkekler hem de kadınlar, cinsel sıcaklığı artırmanın bir partnerdeki cinsel durgunluğa çözüm olduğunu varsayar. Bununla birlikte, pornoyla ilgili cinsel işlev bozukluğu olanlar, libidolarının doğal olarak yeniden uyanmasına izin verirlerse genellikle daha hızlı iyileştiklerini görürler. Kısacası, cinsel performans taleplerinden arınmış olarak yeniden başlamaları gerekiyor. Bir adam kız arkadaşının desteğini şöyle anlattı:

O çok şaşırtıcı oldu. Sert kalmak için ara sıra porno fantezisi kullanacağımı söyledim ve bana porno kullanmaktansa yumuşak olmayı tercih ettiğini söyledi. Bunu bilmek aslında işi kolaylaştırdı ve birkaç hafta önce yaptığımız toplantıdan beri porno aklıma bile gelmedi. Ayrıca, bunu doğal olarak çözmemi istediği için herhangi bir ED ilacı almama izin vermedi.
İşte tavsiyem:

1. Partnerinizle konuşun. Açık ara en büyük yardımdır.
2. Acele etmeyin ve kendinizi rahat hissettiğiniz bir tempoda ilerleyin.
3. Takviyelerin hiçbir etkisi olmadı.
4. Aşırı yemeyi planlamıyor olsanız bile porno izleme tuzağına düşmeyin.

Tuhaf bir şekilde, kız arkadaşım bir süre önce çok fazla porno izledikten sonra benzer bir aşamadan geçti ve sonunda lezbiyen olmamasına rağmen sadece kız kıza hareketinin onu ıslatacağını keşfetti. Bu yüzden pornodan da vazgeçmek zorunda kaldı. Bu iyiydi çünkü neler yaşadığımı tam olarak anlamıştı.

Elbette, bazı düşüşlerimiz oldu. Bazı güvensiz duygular yaşadı. Kendimi yetersiz ve işe yaramaz hissettiğim korkunç akşamlar geçirdim, ama sonunda her şeyi konuştuk ve daha güçlü çıktık. Sonra, geçen hafta sonu gerçekten seks için yeterince sert olmayı ve kalmayı başardım. Bu benim için ileriye doğru atılmış büyük bir adım, yeni bir cinsel maceranın başlangıcı ve harika.

Orgazm, gözle görülür nörokimyasal dalgalanmalar (kovalayan) başlatıyorsa veya sizi aşırıya kaçıyorsa,

Machine Translated by Google
gelecekte bitirmek için kendinizi zorlamayın. Zevk duyarlılığınız doğal olarak geri dönerken, cinsel aktivitenizi nazik ve alçakgönüllü, yani tüm performans baskılarından uzak tutun. Cinsel arzunuzu tüketmekten daha fazlasını istemekten vazgeçmek daha iyidir.

Gerekirse, sizi erken ısıtmak için partnerinizden porno yıldızı oynamamasını isteyin.
Göz kamaştırıcı ön sevişme ve fantezi becerileri, kısa vadede istenen havai fişekleri üretebilse de, sonuçta iyileşmeyi engelleyebilir. Çalışmalı halinize döndüğünüzde kaybettiğiniz zamanı telafi edebilirsiniz.
Beklemeye değecek:

Sadece birkaç hafta önce, nüfuz edici seks sırasında asla doruğa ulaşamayacağımı neredeyse kabul ediyordum. Dün gece eşimle iki kez seks yaptım ve ikisinde de doruğa ulaştım! Bir kez öpüşmeye ve birbirimize dokunmaya başladığımızda, ona nüfuz etme isteğimi tutamadım. Çok doğal hissettiriyordu. Penisimdeki hassasiyet kesinlikle geri döndü, ayrıca daha fazlasının geleceğini hissediyorum.

Bir fetişin kalıcı olduğunu varsaymak

Fetişlerime engel olamam inancı; bu sadece benim olduğum kişi' internet pornosunu bırakmak için ciddi bir engel olabilir çünkü cinsel tatmin için tek umudunuzu terk ediyormuş gibi hissedebilirsiniz. Gerçek şu ki, porno kaynaklı yüzeysel bir 'fetiş'le mi yoksa cinsel kimliğinizin özünden kaynaklanan gerçek bir fetişle mi uğraştığınızı ancak eleme süreciyle bileceksiniz.

Açıkçası, pornoyu bıraktıktan sonraki aylarda bir fetiş kaybolursa, bu cinsel kimliğinizin ayrılmaz bir parçası değildi. Bu arada, porno zevklerinizle ilgili geçmişteki yükseklere yönelik arzularınız sizi aldatabilir.
Genç bir adam dedi ki:

2011 yazında yeni bir fetiş geliştirdim ve aman tanrım beynimde dopamini hissedebiliyordum. Vücudumun sallanacağı bu yeni porno türünü izlerken çok mutlu ve heyecanlıydım. O zamandan beri çok daha az mutlu oldum ve asla normale dönmedim.

Geçmişteki heyecanlar ve şimdiki memnuniyetsizliğin bir araya gelmesiyle kafaları karışan bazı porno kullanıcıları, giderek artan bir dizi aşırı porno ile tırmanıyor. Diğerleri, yeni şeyleri yoğun bir şekilde tahrik edici ve eski şeyleri daha az tahrik edici buldukça cinsel yönelimlerinin değişip değişmediğini merak ediyor. Bazıları, bir şeyleri çözmek için farklı porno türlerine öfkeyle mastürbasyon yaparak umutsuzca kesinlik arar. Zorlayıcı kontrol, onları hiçbir şeyi netleştirmeden bir bağımlılık veya OKB benzeri davranışa sürükleyebilir. Yine de diğerleri, tatmin arayışı içinde fetişlerini sergilemeye çalışırlar.

Her durumda, öncelikle aşırı porno kullanımını bir neden olarak dışlamak mantıklıdır . Beynin test etmeye değil dinlenmeye ihtiyacı var. Bu, porno ve porno fantezisini birkaç aylığına bırakarak gerçekleştirilir. Dikkatli olun, çünkü geri çekilme rahatsızlığı veya düzleşme, tatmin aslında dengeli bir beyindeyken (tersi yönde) tatmin bulmak için daha aşırı senaryolara ihtiyacınız olduğuna sizi ikna edebilir. Bu forum üyesi deneyimlerini paylaştı:

Pornografi, ancak aşırı görüntüleri hayal ettiğimde tahrik olmamı sağladı.

Machine Translated by Google

kafam. Kadın fantezileriyle çok aşırı şeyler yaptım ama tamamen memnun kalmadım. Transseksüellerle bile yaptıkları hiçbir şey beni uyandırmadı. Aşırı porno düşünerek kendimi tahrik olmaya zorlamak zorunda kaldım. Evdeki porno videolar arasında ne kadar hızlı geçiş yaptığımla aynı hızda birkaç dakikada bir farklı cinsel aktiviteler arasında geçiş yaptığımı fark ettim. Porno kullanımım sırasında, çıplak bir kadının (eskiden her şeyden çok sevdiğim ve şimdi tekrar sevdiğim bir şey) yanında olmakla tahrik olamıyordum. Bugün, pornoyu bıraktıktan sonra, bir kadınla yakın olduğumda bu gerçek bir bağlantı, olağanüstü, harika bir duygu.

Zorunlu fanteziler yok.

Günümüzün internet pornosu kullanıcıları, insan cinselliğinin herkesin fark ettiğinden çok daha fazla şekillendirilebilir olduğunu gösteriyor. İzleyiciler, saatlerce sürdürebilecekleri olağanüstü uyarılma durumları üretmek için günümüzün aşırı uyarıcı içeriğini kullanabilirler. Aşırı tüketim duyarsızlaşmaya yol açtığından, beyin yenilik, şok, yasak içerik, dolandırıcılık, arama vb. yoluyla daha fazla dopamin arar. İşte o zaman daha önceki porno zevkleri artık işi yapamayabilir.

Açıkça, derin çağrışımların az çok kalıcı olarak bağlanabileceği erken gelişim pencereleri vardır.

Ve elbette, ergenlik döneminde, tüm erotik anılar güç kazanır ve her uyarılma anında pekiştirilir. Beyinleri oldukça esnek olan gençlerde hırslı porno kullanımı, cinsel zevklerin şaşırtıcı bir hızla değişmesine neden olabilir. Araştırmalar, insanların pornoyu ilk kullanmaya başlama yaşı ne kadar küçükse, hayvanlarla cinsel ilişki veya çocuk pornosu izleme olasılıklarının o kadar yüksek olduğunu gösteriyor.[179] R/nofap'ta (çoğunlukla genç) insanların katıldığı resmi olmayan bir 2012 anketinde, %63'ü, 'Zevklerim giderek “aşırı” veya “sapkın” hale geldi'[180] konusunda hemfikirdi. Yarısı endişeliydi; yarısı yoktu.

Yine de porno fetişlerinin çoğu zaman yüzeysel olduğu ortaya çıkıyor. Yine, birkaç aylığına pornoyu (ve pornodan ilham alan fanteziyi) bırakan birçok kişi, aşırı zevklerinin dağıldığını görüyor.

kötü dürtü

Kötü bir dürtüyle başa çıkmak için ideal zaman, ortaya çıkmadan önceki zamandır. İlk bıraktığınızda, önceden plan yapın:

Mümkün olduğunca az evde kalmaya çalışın. İlk birkaç gün için planlayacak bir şey bulamıyorsanız, okumak için bir kütüphaneye, kitapçıya veya parka gidin. Evde olmamak ya da genellikle boşluğa düştüğünüz bir yerde olmamak, çekilme sancılarının ilk birkaç gününü aşmada inanılmaz derecede yardımcı olacaktır.

Pornodan kaçınma nedenlerinizin (şimdi) bir listesini yapın ve The Urge ortaya çıktığında ona danışın. Daha da iyisi, tıpkı bu adamın yaptığı gibi, The Urge'a teslim olursanız nasıl olacağı hakkında gerektiğinde okuyabileceğiniz bir not yazın:

Biraz kenar yapmaya başlarsın. Şimdi geriye bakmak yok. Biraz daha ... sonra biraz daha ... aaa ve işiniz bitti. Büyük olasılıkla orgazm çok yoğun olmayacak. Her şeyden çok bir rahatlama hissedeceksiniz. 'Artık işime dönebilirim' diyeceksiniz. 'Bu o kadar da kötü değildi. Utanç hissetmiyorum. Kendinizi bu kadar uç noktalarda inkar etmenin gerçekten bir anlamı yok'.

Çalışmak için oturduğunuzda neredeyse hiçbir şey olmamış gibi olacak. Yaklaşık bir saat içinde, zihinsel bir sisin başlangıcı olan enerji düşüşünü hissetmeye başlayacaksınız. Bu endişeye dönüşecektir.

Machine Translated by Google
kaygı, tapping yüzünden değil. Bu, enerji düşüşüne doğal tepkinizdir.
Sana kötü bir şey olmadı. Sana kimse bahsetmedi. Kötü bir düşüncen yoktu.
Bir saat öncesine kadar her şey yolundaydı. Şimdi, biraz kötü hissediyorsun. O kadar iyi konsantre olamazsın. Keşke herhangi bir iş yapmak zorunda olmasaydın. Sadece arkanıza yaslanıp TV izliyormuş gibi hissediyorsunuz.

Günün sonunda, o gün için görevlerinizi tamamlamamış olacaksınız. Erteleme için savunma mekanizmalarınız devreye girecek. Ruh haliniz artık tamamen dış etkenlerin insafına kalmış durumda. Ertesi gün ne kadar iş başarabilirsiniz? Herhangi bir barikatla karşılaşacak mısınız? Depresyon başlar. Zihniniz, işleri daha da kötüleştirme ihtimaline karşı hiçbir şeyle meşgul olmak istemez. İnsanlarla tanışmak istemiyorsun. Beyniniz kapatma modunda. Bir daha pes etmemeye karar verdin.

Ardından, The Urge ortaya çıktığında porno kullanmak yerine ne yapacağınızın bir listesini yapın. Bazı insanlar 'Red X' tekniğini öğrenerek hazırlanır:

Yaklaşık dört hafta önce porno hakkında hayal kurmayı tamamen bıraktım. Ne zaman bir porno flashback aklıma gelse, üzerinde büyük bir kırmızı X işareti görüyorum ve yüksek sesli bir ambulans sireni hayal ediyorum. Porno görüntüsü ısrarlıysa, kafamda patladığını hayal ediyorum. Önemli olan bunu hemen yapmaktır. Teknik zamanla daha otomatik hale gelir.

Başka ne yapacağınızı bilmiyorsanız, her zaman bekleyebilir ve hiçbir şey yapmayabilirsiniz. Kendi kendine düşün, 'İşte istekler. Birden ortaya çıktılar ve benim üzerimde gerçek bir güçleri yok. Ben düşüncelerim değilim; Onları çağırmadım; Ben onları istemiyorum; ve onlar üzerinde hareket etmek zorunda değilim.' Tipik olarak, düşünce iz bırakmadan kaybolur (bir süre için).

Gerçek şu ki, tüm dürtüler sonunda, genellikle çeyrek saat içinde ölür. Ve eğer The Bad Urge'ı geçebilirseniz, bu adamın da belirttiği gibi her şeyi yapabilirsiniz:

Dürtüsünden daha büyük olduğunu ve her zaman geçtiğini öğrendiğinde, kendini porno kullanımından kurtarma yolunda olacaksın. Daha önceki denemelerimde, her zaman tek kötü dürtüye boyun eğerdim. Sonunda onunla savaştığımda, gelen herhangi bir kötü dürtüyle savaşabileceğimi fark ettim. En zayıf olduğunuzu hissettiğiniz, dürtünün sizi yeneceğini hissettiğiniz o an, güçlü kalmanız gereken andır. Bu dürtünün diğer tarafında sizin atılımınız var. O kötü dürtüyü yendiğinde, hepsini yenebileceğini anlarsın. Anahtar, her seferinde bir gün yaşamak ve gayretli kalmaktır.

İşte bazı insanlar için işe yarayan diğer ipuçları:

Durumu beyninizle tartışmayın. Beyniniz porno kullanımını rasyonalize etmeye çalışacak çünkü bunu umutsuzca istiyor. Buradaki anahtar, kendi beyninizle tartışmak değil, bunun yerine düşünceye sahip olduğunuzu kabul etmek veya tek bir kelimeyle cevap vermektir: 'Hayır'.

*

Çöpümü lavaboya astım ve elimle üzerine soğuk su döktüm. Kesinlikle iştahı kesiyor. Ayrıca mavi toplarda yardımcı olur.

Machine Translated by Google

*

Pantolonumdaki baskıyı hafifletmek için cinsel enerjiyi yukarı, göğsüme ve vücudumun üst kısmına çekmeye odaklanmaya çalışıyorum. Bu beni gerçekten güçlü hissettiriyor. Mastürbasyon yapma ihtiyacını gideriyor ve bana bu süper 'harekete hazır' hissi veriyor. İhtiyacım olursa bir evi yıkabilir ya da bir kızı etrafa fırlatabilir ve tabii ki rızaya dayalı, eğlenceli bir şekilde onunla yolumu bulabilirim gibi. Beğendim.

*

Kendinize 'Son kez yapacağım' veya 'Bugün son kez' gibi bahaneler sunmaya devam ediyor musunuz? 'Sadece bugün yapmıyorum' olarak değiştirin.

*

Porno izlemek artık hayatınızda bir seçenek olmadığında, uzun süre pornosuz kalabileceksiniz. Porno yokmuş gibi yaşa. Tamamen unut gitsin. Gününüzü dürtülerle savaşarak geçirmeyin. 'çok çabalamayın'. Hayatında bir daha asla porno izlemeyeceğin fikrine razı ol.

The Urge göründüğünde ve hiçbir kontrolünüz olmadığını hissettiğinizde, cihazınızı kapatın ve harekete geçmeden önce bir şeyler düşünün. Daha sonra harekete geçseniz bile, bunu bilinçli olarak yapacaksınız ve bu, davranışı değiştirmenin ilk adımıdır.

Sonuçta, yapabileceğiniz en önemli şey asla bırakmamaktır. Bir veya iki ay boyunca gün aşırı sıfırlarsan umurumda değil. Yapabileceğin en iyi şey bu olsa bile, şu anda yaptığının yarısı kadar porno kullanıyorsun. Gördüğüm en ilham verici hikaye, tam 3 yıl uğraştıktan sonra 15 günlük galibiyet serisi yakalayan bir adamdı. Geri gelmeye devam ettiğiniz sürece, bunun kendi iyiliğiniz için ne kadar önemli olduğunu bildiğiniz için başarısız olamazsınız. Sinir yollarınızı sıfırlayıp özgürleşmeniz an meselesi.

Yaygın sorular

Ne kadar süre yeniden başlatmalıyım?

www.yourbrainonporn.com'a bağlanan birçok web sitesi 60 veya 90 gün veya 8 hafta vb. öngördüğünü söylüyor. Aslında, YBOP belirli bir gün sayısı önermez, çünkü süre tamamen pornonuzun ciddiyetine bağlıdır. ilgili problemler, beyninizin nasıl tepki verdiği ve hedefleriniz. YBOP'ta hesapların yeniden başlatılmasında bulunan zaman çerçeveleri her yerde çünkü beyinler farklı ve bazı erkeklerin inatçı porno kaynaklı ED veya DE'si var.

Yeniden başlatmayı, cinsel işlev bozuklukları, sosyal kaygı, şiddetli cinsel dürtü, ADD, depresyon veya her neyse, gerçekte ne olduğunuzu ve pornoyla ilgili olanı keşfetmek olarak düşünün. Pornodan nasıl etkilendiğinizi net bir şekilde anladıktan sonra kendi geminizi yönetebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Yeniden başlatma sırasında seks yapabilir miyim?

Sana kalmış. Bazı insanlar, tüm cinsel uyaranlardan geçici bir süre sonra, beyne çok ihtiyaç duyulan bir dinlenme sağlar ve iyileşmeyi hızlandırır. Öte yandan, günlük sevgi dolu dokunuşlar, seks olsun ya da olmasın her zaman faydalıdır. Kovalayan etkisinin seksten sonra dengenizi bozduğunu düşünüyorsanız, bir süre orgazm hedefi olmadan nazik sevişmeyi deneyebilirsiniz. Beyninizin yoğun cinsel uyarımdan dinlenmesine izin verirken size yakınlığın faydalarını sağlar. Bununla birlikte, yeniden başlatma uzun sürüyorsa, bazı yeniden başlatmalar, bir partnerle seksin libidolarını normale döndürmeye yardımcı olduğunu bildiriyor.

Porno kaynaklı ED yaşadığınızı düşünüyorsanız, ereksiyonlarınızın eşinizin yanında kendiliğinden ortaya çıktığını hissedene kadar herhangi bir cinsel performansı zorlamazsanız daha iyi sonuçlar görebilirsiniz.

Mastürbasyonu azaltmalı mıyım?

Şart değil. Önce pornoyu, porno fantezisini ve porno yerine geçenleri kesmeyi deneyebilirsiniz. Bazı insanlar için bu, dengeye geri dönüşü sağlamak için yeterlidir. Diğerleri, mastürbasyonun porno yollarını etkinleştirmek için güçlü bir tetikleyici olduğunu düşünüyor, bu yüzden bir süre ara verirlerse daha iyi oluyorlar.

Kendime ne zaman sadece mastürbasyon yapacağımı ve asla pornoya geri dönmeyeceğimi söylesem, mastürbasyonun benim için sıkıcı hale gelmesi uzun sürmedi. Başlangıçta gerçek hayattaki anıları hayal ederdim, ama beynim hızla porno sahnelerinden ve gerçekçi olmayan fantezilerden gelen anılara atlardı. Oradan erotik kurguya, amatör görüntülere ve ardından doğrudan hardcore porno videolarına geri dönecekti.

Öte yandan, porno kaynaklı ED mevcut olduğunda, erkeklerin çoğu mastürbasyon ve orgazmı (geçici olarak) büyük ölçüde azaltmaları gerektiğini bulur. Bir patolojiniz olduğunda, genellikle nedeni ortadan kaldırmaktan fazlasını yapmanız gerekir - bu durumda porno kullanımı. Örneğin, genellikle üzerine ağırlık koyarak bir bacağı kırmazsınız. Ancak, bir kez kırıldığında, onu atmanız, koltuk değneği kullanmanız ve iyileşirken yürümeyi ortadan kaldırmanız gerekir. Aynı şey porno kaynaklı ED için de geçerli. Alçı takmak zorunda değilsiniz, ancak beyninize yoğun cinsel uyarılma olmadan iyileşmesi için zaman vermelisiniz.

Not: Henüz yapmadıysanız, fantezi veya diğer yardımcı araçları kullanarak kendinizi mastürbasyon yapmaya zorlamak istemezsiniz. kendiliğinden oluyor.

Normale döndüğümü nasıl anlarım?

Açıkça görülüyor ki, hedefler her kişi için farklı olduğundan, bu sorunun basit bir cevabı yoktur.
Ortak hedefler şunları içerir: sağlıklı ereksiyonların geri dönüşü, libidoyu normalleştirme, porno kaynaklı fetişlerin azalması, porno kaynaklı cinsel zevklerin tersine çevrilmesi, istekleri yönetmede kolaylık ve benzeri.
Genç erkeklerin, yeniden başlatma aşamalarının bitiminden çok sonra sürekli iyileştirmeler yaşamaları nadir değildir.

Bunlar bazı cesaret verici işaretlerdir:

Machine Translated by Google
çok daha çekici görünen potansiyel arkadaşlarınızla flört etmek istiyorsunuz.

- Sık sık sabah odunu (veya 'yarı') alıyorsunuz.

- Yoğun bir kovalayıcı etkisi olmadan orgazm olabilirsiniz.

- Bir partnerle ilişki harika bir duygudur (Not: Erken boşalmanız biraz erken veya gecikmiş boşalmanız olabilir. Pratik yapmak mükemmelleştirir.)

- Libido değişiklikleri:

Libidom 6 ay boyunca kayboldu. Yine de geri döndüğünde, daha sağlıklı bir libidoydu. Porno saptırma ve kadına cinsel olarak bakma arzusu tamamen ortadan kalktı.

Anlaşılır bir şekilde, porno kaynaklı ED'yi tersine çevirmek için yeniden başlatan erkekler ereksiyonlarını kullanma eğilimindedir. Bir barometre olarak sağlık.

Sadece libidomun yüksek olmadığını nasıl bilebilirim?

Porno ve porno fantezisinden vazgeçin ve birkaç hafta sonra libidonuzun nasıl olduğunu görün. Çoğu yeniden başlatıcının mastürbasyonu ortadan kaldırmak için porno yapmaktan daha kolay bir zamana sahip olduğuna tanık olmak şaşırtıcıydı . Birçok erkek için mastürbasyon, porno olmadan o kadar da ilginç değil ve sürekli rahatlama arayışlarını yüksek libido değil, pornonun yönlendirdiğini keşfettiklerinde şaşırıyorlar.

Elbette, internet pornosu olmadan mastürbasyon yapamıyorsanız veya yaptığınızda kısmen dik bir penisiniz varsa, azgın veya 'serbest bırakma'ya ihtiyacınız yok. Arzular tarafından yönlendiriliyorsunuz. Beyniniz bir düzeltme arıyor: geçici bir dopamin yüksekliğinin rahatlaması.

Gerçek ortaklar beni nasıl heyecanlandırabilir? (ED)

Bazı gençler internet pornosuna erken yaşta başladılar ve kendilerini ekranlara bağladılar ve ergenlik döneminde o kadar iyice dolandılar ki, sonunda gerçek bir partnerle bağlantı kurduklarında cinsel olarak tepki vermiyorlar. Beyinlerinin diğer cinsel uyaranlar için "etrafına bakmaya" ve gerçek insanlara "yeniden bağlantı kurmaya" başlaması aylarca porno, porno fantezisi veya porno yerine geçen şeyler alabilir.

Açıkçası, gerçek potansiyel ortaklar etrafında zaman geçirmeye ve tüm cinsel fanteziyi bunlarla sınırlamaya yardımcı olur. gerçek insanlar ve gerçekçi cinsel senaryolar. Bu genç adam 'yeniden kablolama' stratejisini paylaştı:

Yeni bir yol çizmeye çalışıyorum. Beynimin, cinsel zevk almamın tek yolunun gerçek kadınlardan geçtiğini anlamasını gerçekten istiyorum. Gerçek bir kadınla gerçekten cinsel bir karşılaşma yaşamadıysam, yatağa sinirli bir şekilde gitmem gerekiyor ve hepsi bu kadar. Kadınlarla ilgili senaryolar üretmeme izin vermiyorum ama gördüğüm kadınlar hakkında görsel olarak düşünmeme izin veriyorum. Şimdi, bir kadının gülümsemesini hatırlasam, onun gerçek hayatta tanıştığım biri olduğunu bilirim. Barlara gidiyorum ve kadınlarla konuşuyorum/konuşuyorum. Umarım ürkütücü bir şekilde değildir. Bir sürü güzel kızla dolu güzel bir anım var. Sonra eve geliyorum ve sadece yatağa gidiyorum ve

Machine Translated by Google

sheep.

Machine Translated by Google

Sonuç Düşünceleri

Hiçbir şey deneyimlenene kadar gerçek olmaz. John Keats

Porno kullanımınızın sizi olumsuz etkilediğinden şüpheleniyorsanız, elbette basit bir deney yapın: Bir süreliğine bırakın ve kendiniz için ne fark ettiğinizi görün. Uzmanlar bir fikir birliğine varana kadar beklemeye gerek yok. Pornoyu bırakmak, denenmemiş bir tıbbi prosedüre girmek veya riskli bir ilacı almak gibi değildir - kesin araştırmanın sadece mümkün değil, aynı zamanda gerekli olduğu durumlar.

İnternet pornosunu bırakmak, rafine şeker veya trans yağları diyetinizden çıkarmakla eşdeğerdir. Basitçe, yakın zamana kadar kimsenin sahip olmadığı ve herkesin onsuz geçindiği bir eğlence biçiminin ortadan kaldırılmasıdır. Bir porno kullanıcısının dediği gibi,

İşte şema:

1. Heyecan verici, ancak uzun vadede kötü davranış para için tanıtıldı.
2. İnsanlar takılır.
3. Kesin, bilimsel olarak desteklenen araştırmaların devreye girmesi onlarca yıl alır.
4. Bağımlı insanlar eğitim almaya başlar.
5. Davranışı ortadan kaldırmaya başlarlar.

Sorun şu ki, tüm bu döngü çok zararlı. Sigaralar (yaygın olarak) 20. yüzyılın başlarında tanıtıldı ve düzenlenmesi on yıllar aldı. Artık bazı gıda türlerinin zararlı olduğunu biliyoruz. Yine de, gıda ile hala 2-3 aşamasındayız. Bilin bakalım pornografinin neresindeyiz?
Yararlı bilimsel araştırma birkaç yaşında bile değil.

Cornell Tıp Fakültesi profesörü ve yazar Harry Fisch, MD gibi ürologların çabalarına rağmen, yüksek hızlı internet pornosunun riskleri hakkında bir fikir birliği, çok fazla porno kullanımının pornografiyi "önemli ölçüde daha zor" hale getirebileceği konusunda uyarıyor. gerçek seks sırasında uyandırılır ve uyandırılır .[181] Toplumun çoğunun hızlanmak için çok daha uzun zamana ihtiyacı olacak.

Kendisi de porno kaynaklı cinsel işlev bozukluğundan yeni kurtulan genç bir psikiyatrist,[182] internet pornosu fenomeninin sadece 10 veya 15 yaşında olduğuna ve araştırmanın çok ilerisinde olduğuna dikkat çekti. Şunları not ediyor:

Tıbbi araştırmalar bir salyangoz hızında çalışır. Şansımız yaver giderse, bunu 20-30 yıl içinde erkek nüfusun yarısının aciz olduğu bir zamanda çözeceğiz. İlaç şirketleri, pornoyu bırakan birinin ilaçlarını satamaz.

Bu kadar karamsar olmak zorunda değiliz. Bu kitaba son rötuşları yaparken bile, porno kullanıcıları üzerinde ilk iki beyin çalışması ortaya çıktı. Her ikisi de mükemmeldi ve son derece tarafından yayınlandı

Machine Translated by Google
saygın dergiler. Yıllardır takip ettiğim öz raporlarla düzgün bir şekilde hizalandılar. Yine de, çevrimiçi forumlarda devam eden (ve bu kitapta özetlenen) devasa gayri resmi deney, pornonun etkileri ve pornoyu bırakma konusunda şu anda mevcut olan en iyi kanıtlardan bazıları.

Daha öğrenecek çok şey var. Ama bu arada, kendi deneyinizi başkalarınınkinden arındırın.
gündemler. Eski bir kullanıcının yazdığı gibi:

> Porno hakkındaki gerçeği bir kez kendiniz deneyimledikten sonra, ister dindarlardan, ister liberallerden veya porno yapımcılarından gelsin, porno hakkındaki propagandalara artık aldanamazsınız. Hepsinin gündemleri var, ancak bilginiz var ve sizin için en iyi olanı temel alarak kendi fikrinizi oluşturabilirsiniz.

Yanlış Bilgi Bilimini Anlayın

Yoğun uyarılara rağmen internet pornosunun etkileri konusunda neden henüz bir fikir birliğine varılmadığını merak ediyorsanız, Tütün Savaşları'nın tarihini öğretici bulabilirsiniz. Yıllar önce, ekrandaki film yıldızları da dahil olmak üzere çoğu insan sigara içerdi. İnsanlar şişirmeyi severdi. Sinirleri yatıştırdı, tahmin edilebilir bir ses getirdi ve sofistike görünüyordu. Böyle harika bir aktivite nasıl gerçekten zararlı olabilir? Nikotin gerçekten bağımlılık yaptı mı? Kadavra ciğerlerinde katran göründüğünde, inanılmaz sigara içenler asfaltı suçlamayı tercih ettiler.

Nedensellik çalışmaları yapılamadı çünkü iki rastgele insan grubu oluşturmayı ve birinin yıllarca sigara içmesini istemesini, diğerinin kaçınmasını gerektirecekti. Kesinlikle etik dışı.
Bu arada, sigara içmenin sağlık sorunlarına yol açtığına ve insanların bırakmakta büyük zorluk çektiğine dair başka tür kanıtlar da ortaya çıktı: korelasyon çalışmaları, doktorlar ve hastalardan anekdot raporları vb. Sigara içme alışkanlıkları farklı olan bir grup benzer deneği karşılaştıran ileriye dönük çalışmalar on yıllar aldı. .

Bu süre zarfında, tütün endüstrisi tarafından desteklenen araştırmalar, herhangi bir zarar veya bağımlılık kanıtı bulamadı. Tahmin edilebileceği gibi, her yeni zarar kanıtı ortaya çıktığında endüstri, yetkililerin çatıştığı ve sigarayı bırakmak için çok erken olduğu izlenimini yaratmak için 'çalışmalarını' başlattı. Örneğin, Tütün Endüstrisi Araştırma Komitesi başkanı, 'Eğer akciğerlerdeki duman kesin bir kanser nedeni olsaydı, hepimizde olurdu. Hepimiz uzun zaman önce sahip olurduk. Nedeni bundan çok daha karmaşık'. Ayrıca istatistiksel bağlantıları "nedensellik" kanıtlamadığı için reddetti.

Ancak nihayetinde gerçek inkar edilemezdi. Sigara içmek giderek daha fazla kurban talep etti. Aynı zamanda, bağımlılık araştırmaları daha karmaşık hale geldi ve nikotinin nasıl bağımlılık ürettiğinin fizyolojisini ortaya çıkardı. Sonunda, tütün endüstrisinin büyüsü bozuldu. Bu günlerde insanlar hala sigara içiyor ama bunu risklerini bilerek yapıyorlar. Sigaranın zararsızlığı hakkında yanlış bir tablo çizme çabaları sona erdi.

Bu arada, çok fazla gereksiz hasar yapıldı. kritik öneme sahip sağlık bilgileri,

Machine Translated by Google
ortak bilgi haline gelmesi birkaç yıl sürmesi gereken, bunun yerine onlarca yıl sürdü - fabrikasyon belirsizlik tütün karlarını korurken.

Big Tobacco'nun sigara içmek ve hastalık arasındaki bağlantıya şüphe düşürme kampanyası artık agnotoloji adı verilen bir bilimde klasik bir vaka çalışması: cehaletin kültürel üretiminin incelenmesi.
Agnotoloji, bilimsel bir alanda kasıtlı olarak yanlış bilgi ve şüphe tohumları ekmeyi araştırır. Porned Out'un yazarı Brian McDougal'ın dediği gibi,

> Bütün bir neslin sigara içmeden zincirleme sigara içtiğini hayal etmek zor.
> ne kadar zararlı olduklarına dair bir fikir var ama aynı şey bugün online pornografide de yaşanıyor.

İnternet pornosu yeni sigara mı? İnternet erişimi olan hemen hemen tüm genç erkekler porno izliyor ve kadın izleyicilerin yüzdesi artıyor. Ne zaman bir şey norm haline gelse, onun zararsız veya 'normal' olması gerektiği, yani anormal fizyolojik sonuçlar üretemeyeceği konusunda incelenmemiş bir varsayım vardır . Ancak, sigara içme konusunda durumun böyle olmadığı kanıtlandı.

Ve tıpkı sigarada olduğu gibi, nedensellik çalışmaları yapılamaz. İki grup çocuk yaratıp bir grubu 'porno bakireleri' olarak tutmak, diğer grubu bugünün internet pornosunda yıllarca serbest bırakarak, hangi yüzde gerçek partnerlere olan çekiciliğini kaybettiğini, bırakamayacağını veya porno geliştiremeyeceğini görmek etik olmaz. uyarılmış cinsel işlev bozuklukları ve aşırı fetiş zevkleri.

Porno kullananları ve kullanmayanları yıllar boyunca takip eden araştırmalar, özellikle 18 yaşın altındakilerde asla yapılamaz. Porno kullanmayan bir grup ve porno kullanımlarını doğru bir şekilde bildiren başka bir grup bulmak bile oldukça zor olurdu. Aksine, sigarayı incelemek kolaydı. Ya içtiniz ya da içmediniz ve hangi marka sigarayı, günde kaç tane ve ne zaman başladığınızı söylemekten son derece mutluydunuz.

Bu arada, bazı internet pornosu kullanıcılarının ciddi sorunlar yaşadığına dair başka kanıtlar da artıyor. Araştırmacılar genç erkeklerde benzeri görülmemiş bir acil servis olduğunu bildiriyor ,[183] [184] [185] doktorlar hastalarının internet pornosunu bıraktıktan sonra iyileştiğini bildiriyor[186] ve beyin bilimciler ılımlı internet pornosu kullanıcılarında bile endişe verici beyin değişiklikleri görüyor [187] ve porno bağımlıları. [188] Bağımlılık tedavi tesisleri, internet pornosunun kolaylaştırdığı bağımlılıkta artışlar görüyor.
Avukatlar, internet pornosu kullanımının bir faktör olduğu boşanmaların arttığına dikkat çekiyor. Gençler, fetiş-porno zevklerinde, kullanmayı bıraktıklarında genellikle azalan şaşırtıcı değişiklikler bildiriyorlar.

Akademide, pornografinin etkileri üzerine düzinelerce korelasyon çalışması yapılmıştır. Birçoğu internet pornosu kullanımı ile depresyon, kaygı, sosyal rahatsızlık, ilişki memnuniyetsizliği, fetiş zevkleri vb. arasındaki ilişkileri ortaya koyuyor. Bazı erkeklerde porno kullanımı kadınlara yönelik taciz edici davranışlarla da ilişkilidir. [189] Korelasyon nedensellik anlamına gelmez. Ancak, ekran kaynaklı doruk noktası gibi önemli olmayan bir faaliyetin peşindeyken olası yan etkileri göz ardı etmek istiyor muyuz?

Aynı zamanda, küçük, sesli bir seksolog grubu, kendi çalışmalarından alıntı yaparak internet pornosunun zararsız ve hatta faydalı olduğu konusunda ısrar etmeye devam ediyor. İddia edilen zararları ciddiye almadan önce kendi görüşleriyle çelişen korelasyon araştırmalarını reddediyor ve 'çift-kör çalışmalar' çağrısında bulunuyorlar.

Bu kulağa son derece bilimsel gelse de - sonuçta kim bir şeye karşı olabilir?

Machine Translated by Google
'çift kör' olarak bilimsel olarak saygın? – aslında son derece aptalca. 'Çift kör', ne araştırmacının ne de deneğin bir değişkenin değiştirildiğini bilmediği anlamına gelir. Örneğin, kimin uyuşturucu veya plasebo aldığını ikisi de bilmiyor. 'Tek kör', araştırmacının bildiği ancak deneğin bilmediği anlamına gelir. Porno kullanımı durumunda her iki tür çalışmanın da mümkün olmadığı açık olmalıdır. Konu her zaman porno kullanmayı bıraktığını bilecek. Bu bağlamda 'çift kör çalışmalar' için çağrıda bulunan birini duyarsanız, bir şeyden emin olabilirsiniz: ne hakkında konuştuklarını bilmiyorlar.

Dediğim gibi, şu anda mümkün olan en iyi nedensellik deneyi şu anda çeşitli çevrimiçi forumlarda binlerce kişi tarafından yapılıyor. Porno kullanıcıları, hepsinde ortak olan tek bir değişkeni kaldırıyor: porno kullanımı. Bu 'çalışma' mükemmel değil. Diğer değişkenler de hayatlarında iş başındadır. Ancak bu, örneğin anti-depresanların etkilerini test eden resmi bir çalışmada eşit derecede doğru olacaktır. Deneklerin her zaman farklı diyetleri, ilişki durumları, çocuklukları vb. olacaktır.

Bazı uzmanlar, porno bağımlılığı inkarcılarının tütün endüstrisinin paralarından farklı olmadığına inanıyor. [190] Aradaki fark, onların güdülerinin genellikle eleştirel olmayan 'cinsiyet pozitifliğinden' kaynaklanıyor gibi görünmesidir. Ayrıca, gecikmeli boşalma veya seks sırasında orgazm olamama, erektil disfonksiyon ve gerçek partnerlere karşı çekim kaybı gibi benzeri görülmemiş 'cinsiyet-olumsuz' işlev bozuklukları yaşayan internet pornosu kullanıcılarının şikayetlerini de reddediyorlar.

Birkaç nedenden dolayı internet pornosu kullanımından zarar olduğuna dair hiçbir kanıt bulamayan mevcut sınırlı araştırma konusunda şüpheliyim:

1. Sinirbilimcilerin internet bağımlılığı, porno kullanımı ve seksin kendisi hakkında yaptığı araştırmalar, kronik aşırı tüketimin öngörülebilir beyin değişikliklerine nasıl yol açtığının gizemini çözüyor.

2. İnternet bağımlılığı araştırmacıları nedenini araştırdıklarında,[191] internet bağımlıları kullanmayı bıraktıktan sonra bağımlılıkla ilgili beyin değişiklikleri ve semptomlarının tersine döndüğünü buldular . Bu, çevrimiçi internet porno kurtarma forumlarındaki binlerce öz bildirimle tutarlıdır.

3. İnternet pornosu kullanıcılarının beyinlerini izole eden sağlam yeni araştırma şimdi yayınlandı,[192] [193] daha fazlası yolda. İnternet bağımlılıkları (video oyunu, kumar, sosyal medya, pornografi) üzerine yapılan tüm beyin araştırmaları, onlarca yıllık madde bağımlılığı araştırmasıyla düzgün bir şekilde örtüşüyor. Bağımlılık bağımlılıktır ve nöroplastisite hayatın bir gerçeğidir.

4. Buna karşılık, pornoyu zararsız bulan birçok seksoloji araştırması, yakından incelendiğinde kusurludur. Sorulan sınırlı sorular, bunlara verilen ağırlık ve sonuçların nasıl bildirildiği, daha fazla porno kullanımının daha fazla faydaya eşit olduğu yanılsamasını yaratıyor.[194]

Eğitim – Ama Ne Tür?

Araştırmacılar yakın zamanda gençlerin gerçekliğine dayalı sorular sorduğunda ne oldu? araştırmacıların teorileri? Veriler hemen bu kitaptaki anekdotlarla örtüşüyor.

Machine Translated by Google

16-18 yaş arası erkekler ve kadınlar arasında anal seks üzerine yeni bir çalışma ,[195] İngiltere'deki üç farklı bölgeden büyük bir nitel örneği analiz etti. Araştırmacılar şunları söyledi: 'Çok az genç erkek veya kadın anal seksi zevkli bulduğunu bildirdi ve her ikisi de anal seksin kadınlar için acı verici olmasını bekliyordu.'

Her iki taraf da bunu zevkli bulmadıysa, çiftler neden anal seks yapıyordu? 'Gençlerin anal seks yapmasının ana nedenleri, erkeklerin pornografide gördüklerini kopyalamak istemeleri ve daha sıkı olmasıydı. Ve "İnsanlar bunu yaparlarsa sevmeli" (kadınlar için acı verici olacağı yönündeki görünüşte çelişkili beklentiyle birlikte yapılmıştır).'

Bu, ergen beyin eğitiminin mükemmel bir örneği gibi görünüyor; 'Böyle yapılır; yapmam gereken şey bu.' Ayrıca işte, pornoda görülen eylemleri kopyalayabilme konusunda akranlarıyla övünme arzusu.

Bununla birlikte, Max Planck araştırmasında varsayıldığı gibi,[196] günümüzün porno kullanıcıları, zevke karşı duyarlılığın azalması nedeniyle daha 'sinirli' cinsel uygulamalar ve daha yoğun uyarımlar ('daha sıkı') arıyor olabilirler. İkinci durumda, gençlerin 'zevk, acı, rıza ve zorlama tartışmalarından' daha fazlasına ihtiyaçları vardır (anal seks araştırmacıları tarafından önerilir). Kronik aşırı uyarılmanın beyinlerini ve zevklerini nasıl değiştirebileceğini öğrenmeleri gerekiyor.

Gençler, pornonun hayatları üzerinde istenmeyen etkileri olduğunu şimdiden anlamaya başladılar. Bir Haziran, 2014 Birleşik Krallık'ta[197] 18 yaşındaki gençlerin katıldığı bir ankette şunlar bulundu:

- Pornografi bağımlılık yapabilir: Katılıyorum: %67 Katılmıyorum: %8

- Pornografi, gençlerin seks veya ilişkiler hakkındaki görüşleri üzerinde zararlı bir etkiye sahip olabilir: Katılıyorum: %70 Katılmıyorum: %9

- Pornografi, kızlar veya genç kadınlar üzerinde belirli bir şekilde davranmaları için baskıya yol açtı: Katılıyorum: %66 Katılmıyorum: %10

- Pornografi, sekse karşı gerçekçi olmayan tutumlara yol açar: Katılıyorum: %72 Katılmıyorum: %7

- Pornografi izlemenin yanlış bir tarafı yok: Katılıyorum: %47 Katılmıyorum: %19

Akan pornolarla büyüyen ve ardından akıllı telefonların kendileri ve akranları üzerindeki etkilerini izleyen gençlerin, internet pornosunun etkisi hakkında, onları eğitmeye çalışanlardan daha fazla bilgi sahibi olmaları mümkün mü? Gençlerin sadece %19'u pornografi izlerken yanlış bir şey gördü, ancak üçte ikisinden fazlası pornonun zararlı etkilerini algıladı. Bu sonuçlar, birçok gencin porno hakkındaki tartışmalar için kabul edilen çerçeveye uymadığını gösteriyor. Pornografi izlemenin yanlış olduğunu düşünmüyorlar. Yani, (muhtemelen) püriten gerekçelerle veya 'cinsiyet olumsuz' utancından dolayı reddetmezler. Yine de pornoya böyle bir itirazı olmayanların çoğu, bunun ciddi sorunlara yol açtığını görebilir. Ergenleri açık materyallerden tamamen uzak tutmaya çalışmak boşuna ve zarar verme potansiyeli hakkında onları gerektiği gibi bilgilendirmemek pervasızca sorumsuz görünüyor. Bu, bu kitabın bir teması: fenomen çok hızlı hareket ettiği için günümüzün kullanıcılarını ve emsallerini dinlememiz gerekiyor.

Machine Translated by Google

Öyleyse (potansiyel) porno kullanıcılarını, sigara içenler gibi bilinçli seçimler yapabilmeleri için hazırlamak için ne yapıyoruz? Belki de eğitimin çözüm olduğunu duymuşsunuzdur. Katılıyorum, ancak böyle bir eğitimin her yaştan günümüz internet pornosu kullanıcılarının bildirdiği semptomlar hakkında bilgi vermesi ve insanlara beynin nasıl öğrendiğini, kronik aşırı tüketimin onu nasıl daha da kötüleştirebileceğini ve istenmeyen beyni tersine çevirmenin ne anlama geldiğini öğretmesi gerekiyor. değişiklikler (cinsel koşullanma, bağımlılık).

Dahası, herkes, beynin ilkel iştah mekanizmasının, ödül devresinin, evrim tarafından belirlenen önceliklere sahip olduğu bilgisinden yararlanabilir: hayatta kalma ve genetik başarıyı ilerletmek.
'Evet!' oyu veriyor. potansiyel sonuçlardan bağımsız olarak daha fazla kalori veya daha fazla 'döllenme' fırsatı için.

İnsanlar ayrıca, bilinçli farkındalığımız olmadan algılarımızı ve seçimlerimizi şekillendirme gücünden dolayı, ödül-devre dengesinin yaşam boyu duygusal, fiziksel ve zihinsel esenlik için vazgeçilmez olduğunu bilmelidir. Ve insanların ödül devresinde dengeye yönelmesine yardımcı olan yöntemler hakkında bilgi sahibi olmak: egzersiz ve diğer faydalı stresörler, doğada zaman, arkadaşlık, sağlıklı ilişkiler, meditasyon vb.

Nöroplastisite hakkında net bir şekilde düşünmeye başladığımızda, kaçınılmaz olarak hayattan ne istediğimiz sorusuna çekiliriz - neyi iyi bir hayat olarak görüyoruz. Her birimiz buna kendimiz cevap vermeliyiz. Ancak bunu en iyi, bazı maddelerin ve davranışların istediğimiz hayatı yaşama kapasitemize yönelik tehditlerini anladığımızda yapabiliriz. Kendi kaderini tayin etme, kendimizi elimizden geldiğince iyi anlamamızı gerektirir.

Gençlerle uğraşırken, müstehcen cinsel materyallerin oluşturabileceği riskleri anlama konusunda daha da büyük bir sorumluluğumuz var. Ergenler, iyi yaşamı neyin oluşturduğuna kendileri karar veremezler ve ödül devrelerinin bozulmasının yetişkinlerden daha fazla zarar verebileceğini düşünmek için gerekçeler vardır. Bu nedenle, ergen beyninin cinsel koşullanma ve bağımlılıkla ilgili benzersiz zayıflıkları hakkında yaygın bir eğitim görmek isterim.

Bunun yerine, bazen okulların çocuklara yalnızca "iyi porno"yu "kötü porno"dan nasıl ayırt edeceklerini öğretmesi gerektiğini duyarsınız. Örneğin, 2013'te Daily Mail , 'öğretmenler pornografi dersi vermeli ve öğrencilere “hepsi fena değil” demeli, diyor uzmanlar”. İddia şu ki, her ikisinden de zevk almak için bilinmesi gereken tek şey fantezi ve gerçeklik arasındaki farktır.

Ne yazık ki, çocukları 'iyi porno'ya yönlendirmenin sorunları önleyeceği veya onları günümüzün aşırı uyarıcı ortamına hazırlayacağı fikrini destekleyen tek bir bilimsel kanıt bile yok. Bu tür bir düşünce aslında internetin kendisinin - yani sonsuz baştan çıkarıcı uyarım talebi üzerine teslimatın - baş tehlike olduğunu öne süren düzinelerce internet bağımlılığı beyin bilimi çalışmasına aykırıdır.
Porno kullanıcıları, sadece tıklayarak dopaminlerini saatlerce yapay olarak yüksek seviyelerde tutabilirler. Gezilerini 'iyi porno' ile sınırlasalar bile, yine de cinsel tepkilerini ekranlara, röntgenciliğe, izolasyona ve istedikleri zaman daha fazla uyarıma tıklama yeteneklerine koşullandırma riskiyle karşı karşıyalar. iki porno kullanıcı
yorum:

> Videolar ve pornografi benim için yapmıyor. Porno ve porno aktrislerinin sahte bakışları beni benden alıyor.
> Sadece atletik kadınların fotoğraflarını kullanıyorum. Ama beni benden alan doğru kızı veya görüntüyü arıyorum, bu yüzden seans başına yüzlerce görüntülüyorum. Şu anki kız arkadaşım aslında benim istediğime uyuyor

Machine Translated by Google

için mastürbasyon yapın. Ondan çok etkilensem de zayıf ereksiyonlar fark ediyorum. Beynimin, kendimden başka kimseyi memnun etmek zorunda kalmamanın çeşitliliği ve rahatlığı kadar, 'arama' yönüne de yeniden bağlandığına inanıyorum.

*

Ne tür porno izlediğimi değiştirerek porno sorunlarımı iyileştirmeye çalıştım. Tüm profesyonel pornolardan kaçındım, en azından 'gerçek kızlar' olan evde yapım videolarına geçtim. Tabii ki bu bir yanılsamaydı. Ve yine de bitirmek için 'mükemmel' klibi bulmak için saatler harcadım, bu arada beynime sonsuz isabetler verdim.

'İyi porno' izlemek bu riskleri ortadan kaldırmaz. Aşırı uyarılmaya tepki olarak beyinleri kolayca dengesi bozulan kullanıcılar için, eski moda bir derginin olası istisnası dışında 'iyi' bir porno yoktur. Onlar için, internetin bitmeyen erotik yeniliği, olağanüstü bir uyarıcı içerir.

Bir bilim meselesi olarak, iyi pornoyu kötüden ayırma girişimi boşunadır. Beynin cinsel uyarılmayı yönlendiren ödül devresinin 'porno' tanımı yoktur. Sadece bir 'git onu al!' yeterli dopamini serbest bırakan her şeye yanıt olarak sinyal verir.

'Gerçekçi seks' öğretmek, gençlerin (tam anlamıyla) kendi cihazlarına bırakıldıklarında aşırı içeriğe erişmelerini engellemediği de açık olmalıdır. Genç beyinler, tuhaf ve harika olana karşı bir tutkuyla evrimleşmiştir yeniliğe ve sürprize güçlü bir şekilde çekilirler. Böyle saf bir politika, bir gence Playboy'un eski bir sayısını vermek ve ona tek uygun içeriğin 5 ila 18. sayfalarda olduğunu söylemek gibidir. Bir genç olarak, ilk hangi sayfalara bakardınız?

Bu arada, iyi-porno-kötü-porno önerisi asil niyetten daha azından kaynaklanabilir. Değerler hakkında sonu gelmeyen tartışmaların zeminini hazırlar . Bu, eleştirmenlerin keyfi ahlaki standartlarını empoze etmeye çalıştıklarını savunurken, tercih ettikleri porno türlerinin uygunluğu için lobi yapmaya en çok ses çıkaran bir davettir. Herhangi bir grubun kötü olduğunu düşündüğü şeyi bir diğeri hayati önemde tartışacaktır.

Ancak açıkçası, içerik türü ve izleyicinin yönelimi, bugünün sunumuyla karşılaştırıldığında çok az önemli olabilir. Porno video kliplerinin akışının ortaya çıkmasından bu yana, artan cinsel zevkler, bir dizi cinsel işlev bozukluğu ve gerçek partnerlere olan cazibe kaybı, tüm grupların bir yüzdesini etkiliyor gibi görünüyor: eşcinsel, heteroseksüel ve arada. Kullanıcıların, sorunu yaratıyor gibi görünen sonsuz yeni içerikten uzun süreli bir dopamin yüksekliğini korumalarının yolu budur.

İyi ve kötü porno hakkındaki tartışmalar bilim alanının dışındadır ve asla çözülemez.
Bu arada, internet pornosunun kullanıcılar üzerindeki gerçek etkileriyle ilgili artan bilimsel kanıtlardan ve hala araştırmaya ihtiyaç duyan herkesin dikkatini dağıtıyorlar. Tartışmayı bilimsel olmayan dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaştıralım ve porno kullanıcıları üzerindeki etkilere ve yaşadıklarını açıklamaya yardımcı olan katı bilime geri dönelim. Bu süreçte hepimiz insan cinselliği hakkında çok şey öğrenebiliriz.

Sonunda böyle bir odaklanma porno kullanıcılarına da hizmet edecek. Sigara içenler gibi, yapabilecekler bizimki gibi plastik beyinler için risklerinin tam bilgisi ile pornografi kullanımı hakkında bilinçli seçimler.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Daha fazla okuma

Burnham, Terry ve Phelan, Jay, Ortalama Genler: Cinsiyetten Paraya, İlkel İçgüdülerimizi Evcilleştiren Yiyeceklere, New York: Temel Kitaplar, 2000. Beynin ödül devresinin bizi olmayan şeyleri yapmaya nasıl yönlendirdiği hakkında komik, bilgilendirici kitap her zaman bizim çıkarlarımız için.

Chamberlain, Mark, PhD ve Geoff Steurer MS, LMFT, Love You, Hate the Porn: Healing a Relationship by Damaged by Virtual Infidelity, Salt Lake City: Shadow Mountain, 2011. Bir eşin diğerini derinden üzdüğü evli çiftler için pratik rehber partnerin porno kullanımı.

Church, Noah BE, Wack: Addicted to Internet Porn, Portland: Bvrning Qvetions, LLC, 2014. Pornoyla ilgili cinsel işlev bozukluğundan kurtulan 24 yaşındaki bir kişinin parlak, okunabilir, kişisel hesabı.

Doidge, Norman, MD, The Brain That Changes Self, New York: Viking, 2007. Seks ve porno üzerine bir bölümü olan, beyin plastisitesi hakkında büyüleyici bir kitap.

Fisch, Harry, MD, The New Naked: The Ultimate Sex Education for Grown-Ups, Naperville: Sourcebooks, Inc. 2014. Standart porno ile ilgili sorunları olan çiftler için kendi kendine yardım kitabı yayınlayın.

Hall, Paula, Seks Bağımlılığını Anlamak ve Tedavi Etmek: Seks Bağımlılığıyla Mücadele Edenler ve Onlara Yardım Etmek İsteyenler İçin Kapsamlı Bir Rehber, Doğu Sussex: Routledge, 2013. Birleşik Krallık terapisti tarafından hem terapistler hem de pornodan etkilenenler için pratik rehber.

McDougal, Brian, Porned Out: Erektil Disfonksiyon, Depresyon ve Pornoyu Bırakmak İçin 7 (Bencil) Neden Daha, Kindle ebook, 2012. Kurtarılan porno kullanıcısının kısa, faydalı kitabı.

Maltz, Wendy, LCSW, DST ve Larry Maltz, Porno Tuzağı: Neden Olduğu Sorunların Üstesinden Gelmek İçin Temel Kılavuz Pornografi, New York: Harper, 2010. ABD'li terapistler tarafından hem terapistler hem de pornodan etkilenenler için pratik rehber.

Robinson, Marnia, Aşk Tanrısının Zehirli Oku: Alışkanlıktan Cinsel İlişkilerde Uyuma, Berkeley: Kuzey Atlantik Kitapları, 2011. Pornoyla ilgili bir bölümle, cinsiyetin beyin ve ilişkiler üzerindeki etkilerini tartışıyor.

Machine Translated by Google

[1] Bkz. Lucia O'Sullivan ve diğerleri, “Cinsel Deneyimli Orta ve Geç Arasında Cinsel İşlevselliğin Yaygınlığı ve Özellikleri Ergenler”, Cinsel Tıp Dergisi 2014; 11:630-641

[2] Reddit'teki "Fapstronauts" sayısını ve Çinli bir ziyaretçinin benzer bir siteyle ilgili gönderisini not edin, "Chinese way of nofap", http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

[3] "CANLI BLOG: Porno kaynaklı erektil disfonksiyon ve genç erkekler," 16x9 (TV), 31 Mart 2014, http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-duce-erectile-dysfunction -ve-genç-erkekler.

[4] Harry Fisch, MD, The New Naked: Yetişkinler için Nihai Seks Eğitimi Fisch, Naperville: Sourcebooks, Inc. 2014.

[5] Simone Kühn ve Jürgen Gallinat, "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[6] Valerie Voon, et al., "Kompulsif Cinsel Olan ve Olmayan Bireylerde Cinsel İşaret Reaktivitesinin Nöral Korelasyonları Davranışlar", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[7] H. Mouras ve diğerleri, " Erotik video klipler tarafından ayna-nöron sisteminin aktivasyonu, indüklenen ereksiyon derecesini tahmin eder: bir fMRI çalışma," Neuroimage. 42(3) (2008): 1142-50, doi: 10.1016/j.neuroimage.2008.05.051.

[8] M. Brand, et al. "İnternette pornografik resimler izlemek: İnternet seks sitelerini aşırı kullanmak için cinsel uyarılma derecelendirmelerinin ve psikolojik-psikiyatrik semptomların rolü," Cyberpsychol Behav Soc Netw 14/6 (2011): 371-377, doi: 10.1089/cyber.2010.0222.

[9] Sherry Pagoto, PhD, "Porno ve Snickers'ın Ortak Noktası Nedir?" Psychology Today blogları, 7 Ağustos 2012, http://www.psychologytoday.com/blog/shrink/201208/what-do-porn-and-snickers-have-in-common.

[10] Çin forumlarına bağlantılar: http://www.jiese.org/bbs/index.php ve http://tieba.baidu.com. Ayrıca bu forum gönderisine bakın, "Çin nofap yolu" 22 Haziran 2014, http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/28smcs/chinese_way_of_nofap.

[11] G. Rodríguez-Manzo, IL Guadarrama-Bazante, A. Morales-Calderón, "Cinsel tükenmeye bağlı çiftleşme inhibisyonu ve ilaç aşırı duyarlılığından iyileşme aynı zaman sürecini takip eder: aynı sürecin iki ifadesi mi?" Behav Brain Res 217/2 (2011): 253- 260, doi: 10.1016/j.bbr.2010.09.014.

[12] John J. Medina, Doktora, "Stres ve Alkolizm, Fareler ve İnsanlar," Psychiatric Times, Temmuz, 2008, 18-19.

[13] http://www.reddit.com/r/NoFap; http://www.rebootnation.org; http://www.reddit.com/r/pornfree; http://www.beyninizrebalanced.com; http://www.nofap.org.

[14] NoFap Anket, www.reddit.com/r/NoFap, Mart, 2014, https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1.

[15] Nathaniel M. Lambert, ve diğerleri, "Sürmeyen Bir Aşk: Pornografi Tüketimi ve Kişinin Kişiliğine Zayıflamış Bağlılığı Romantik Partner," Journal of Social and Clinical Psychology 31/4 (2012): 410-438.

[16] Michael E. Levin, Jason Lillis, Steven C. Hayes, "Çevrimiçi Pornografi Görüntülemek Üniversiteli Erkekler Arasında Ne Zaman Sorunlu? Deneyimsel Kaçınmanın Düzenleyici Rolünün İncelenmesi," Cinsel Bağımlılık ve Zorunluluk 19/3 (2012): 168-180, doi: 10.1080/10720162.2012.6571

[17] EM Morgan, "Genç yetişkinlerin cinsel içerikli materyalleri kullanmaları ile cinsel tercihleri, davranışları, ve memnuniyet," J Sex Res 48/6 (2011): 520-530, doi: 10.1080/00224499.2010.543960.

[18] JB Weaver 3rd, et. al., "Zihinsel ve fiziksel sağlık göstergeleri ve yetişkinlerin cinsel içerikli medya kullanım davranışları," J Sex

İletişim 87 (2011): 764-772, doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.02030.x.
Machine Translated by Google

[19] Andreas G. Philaretou, Ahmed Y. Mahfouz, Katherine R. Allen, "İnternet pornografisinin kullanımı ve erkeklerin refahı", Erkekler Çalışmalar Basın 4/2 (2005): 149-169, doi 10.3149/jmh.0402.149.

[20] Kat Daine, ve diğerleri, "Web'in Gücü: İnternetin Gençlerde Kendine Zarar Verme ve İntihar Üzerindeki Etkisine İlişkin Çalışmaların Sistematik Bir İncelemesi", PLoS One, 30 Ekim 2013, doi: 10.1371 /journal.pone.0077555.

[21] Lucia F. O'Sullivan, et al., "Cinsel Deneyimli Orta ve Geç Ergenler Arasında Cinsel İşlevselliğin Yaygınlığı ve Özellikleri," J Sex Med 11/3 (2014): 630-641, doi: 10.1111/jsm. 12419.

[22] Valerie Voon, ve diğ., "Kompulsif Cinsel Olan ve Olmayan Bireylerde Cinsel İşaret Reaktivitesinin Nöral Korelasyonları Davranışlar", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[23] Gregory Z Tau ve Bradley S Peterson, "Normal Development of Brain Circuits," Neuropsychopharmacology 35/1 (2010): 147–168, doi: 10.1038/npp.2009.115.

[24] Sharlene A, Wolchik ve diğerleri, "Duygusal uyarılmanın erkeklerde sonraki cinsel uyarılma üzerindeki etkisi", Journal of Abnormal Psikoloji 89/4 (1980): 595-598.

[25] "Aç bir adam kıvrımlı bir kadını neden sever", IOL Lifestyle, 6 Haziran 2014, http://www.iol.co.za/lifestyle/style/beauty/why-a aç-adam-kıvrımlı-kadını sever-1.1699654.

[26] Mirte Brom, Stephanie Both, Ellen Laan, Walter Everaerd ve Philip Spinhoven, "Cinsel davranışta koşullandırma, öğrenme ve dopaminin rolü: Hayvan ve insan çalışmalarının anlatısal bir incelemesi," Neuroscience and Biobehavioral Reviews 11 (2013), DOI: 10.1016/ j.neubiorev.2013.10.014.

[27] Karolina Müller, et al., "Pedofilik Cinsel Olan Erkeklerde Penil Pletismografi ile Ölçülen Cinsel Uyarılmadaki Değişiklikler İlgi," J Sex Med 11 (2014): 1221–1229, doi: 10.1111/jsm.12488.

[28] Yuri Tomikawa, "Seks Yok, Lütfen, Biz Genç Japon Erkekleriz," The Wall Street Journal, 13 Ocak 2011.

[29] Henry Samuel, "Fransız kadınları 'artık cinsel yırtıcılar'," The Telegraph, 7 Mart 2008.

[30] Yan Liu ve diğerleri, "Nucleus accumbens dopamin, tek eşli bir kemirgen türünde amfetamin kaynaklı sosyal bağ bozulmasına aracılık eder," PNAS, 107/3 (2009): 1217–1222, doi: 10.1073/pnas.0911998107.

[31] Jennifer Viegas, "Flört yabancılar erkeklerin partnerleri nasıl gördüğünü etkiler," Discovery News/ABC Science, 26 Mart 2007, http://www.abc.net.au/science/articles/2007/03/26/1881621.htm.

[32] Dolf Zillmann ve Jennings Bryant, "Pornografinin Cinsel Doyum Üzerindeki Etkisi", Journal of Applied Social Psychology 5/18 (1988): 438–453, doi: 10.1111/j.1559-1816.1988.tb00027.x.

[33] Stephanie S. Luster, " Ortaya Çıkan Yetişkin Cinsel Tutumları ve Davranışları: Utangaçlık Önemli mi?" Gelişen Yetişkinlik 1/3 (2013): 185-195, doi: 10.1177/21676696813475611.

[34] Vincent Cyrus Yoder ; Thomas B. Virden III ; Kiran Emin, " İnternet Pornografisi ve Yalnızlık: Bir İlişki mi?" Cinsel Bağımlılık ve Zorunluluk, 12/1 (2005): 19-44.

[35] Matthias Brand, Kimberly S. Young ve Christian Laier, " Prefrontal kontrol ve İnternet bağımlılığı: teorik bir model ve nöropsikolojik ve nörogörüntüleme bulgularının gözden geçirilmesi," Frontiers in Human Neuroscience 8/375 (2014), doi: 10.3389/fnhum. 2014.00375.

[36] E. Dalbudak ve C. Evren, "Türk Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Şiddetinin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu belirtileri ile ilişkisi; kişilik özellikleri, depresyon ve kaygının etkisi" , Compr Psychiatry, 55/3 (2014): 497 -503, doi: 10.1016/j.comppsych.2013.11.018

[37] Simone Kühn ve Jürgen Gallinat, "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[38] Andrew Myers, "Araştırmacılar, tek beyin bölgesini ışıkla uyararak farelerde depresyon semptomlarını hem indükler, hem de hafifletir", Stanford Tıp Fakültesi, 12 Aralık 2012, http://med.stanford.edu/ism/2012/december/deisseroth.html.

Machine Translated by Google

[39] M. Walter ve diğerleri, "fMRI-subkortikal ve kortikal uyarılmada spesifik cinsel ve genel duygusal etkileri ayırt etmek
erotik resim görüntüleme sırasında," Neuroimage 40/4 (2008): 1482-1494. doi: 10.1016/j.neuroimage.2008.01.040.

[40] JG Pfaus, "Dopamin: erkeklerin en az 200 milyon yıl boyunca çiftleşmelerine yardımcı olma: Kleitz-Nelson ve diğerleri üzerine teorik yorum"
Behav Neurosci 124/6 (2010): 877-880; tartışma 881-3, doi: 10.1037/a0021823.

[41] F. Giuliano, J. Allard, "Dopamin ve erkek cinsel işlevi," Eur Urol 40/6 (2001): 601-608

[42] RA Wise, "Yiyecek ve uyuşturucu aramada dopaminin ikili rolü: sürücü-ödül paradoksu," Biol Psychiatry 73/9 (2013): 819-
826, doi: 10.1016/j.biopsych.2012.09.001.

[43] James G. Pfaus ve Lisa A. Scepkowski, "Libido için Biyolojik Temel", Güncel Cinsel Sağlık Raporları 2/2 (2005): 95-
100, 10.1007/s11930-005-0010-2.

[44] Kimberly A. Young, Kyle L. Gobrogge, Yan Liu ve Zuoxin Wang, "Çift bağının nörobiyolojisi: sosyal
tek eşli kemirgen," Front Neuroendocrinol 32/1 (2011): 53–69, doi: 10.1016/j.yfrne.2010.07.006.

[45] JR Parkitna, et al., "Farelerde yoksunluktan sonra yenilik arama davranışları ve alkol alımının artması kontrol edilir.
dopamin d1 reseptörlerini eksprese eden nöronlar üzerinde metabotropik glutamat reseptörü 5 tarafından," Biol Psychiatry 73/3 (2013): 263-270, doi:
10.1016/j.biopsych.2012.07.019.

[46] Natalie Angier, "A Molecule of Motivation, Dopamine Excels at Its Task," The New York Times, 26 Ekim 2009,
http://www.nytimes.com/2009/10/27/science/27angier.html.

[47] Cathleen Genova, "Öğrenme bağımlılığı: Dopamin, uyuşturucuyla ilişkili anıları güçlendirir", araştırma basın bülteni, Eylül
9, 2009, http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-09/cp-lad090309.php.

[48] John D. Salamone ve Mercè Correa, "Mezolimbik Dopamin'in Gizemli Motivasyonel İşlevleri", Neuron 76/3
(2012): 470–485, http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2012.10.021.

[49] Robert Sapolsky, "Dopamin İkramiyesi! Sapolsky on the Science of Pleasure," FORA TV, 1 Şubat 2012,
http://www.dailymotion.com/video/xh6ceu_dopamine-jackpot-sapolsky-on-the-science-of-pleasure_news.

[50] Bridget M. Kuehn, "Beyin Bölgelerinde Dopamin Tepkisi ile Bağlantılı Çok Çalışma İstekliliği", News@JAMA, 2 Mayıs,
2012, http://newsatjama.jama.com/2012/05/02/willingness-to-work-hard-linked-to-dopamine-response-in-brain-regions; ve Lisa Franchi,
"Dopamin Beyni Uzak Bir Hedefe Ulaşmak İçin Motive Ediyor," NaturalTherapyForAll.com, 07 Ağustos 2013,
http://blog.naturaltherapyforall.com/2013/08/07/dopamine-keeps-the-brain-motivated-to-pursue-a-distant-goal.

[51] Kent C Berridge, Terry E. Robinson, J. Wayne Aldridge, "Ödülün bileşenlerini incelemek: 'beğenmek', 'istemek' ve öğrenmek,"
Curr Opin Pharmacol 9/1 (2009): 65–73, doi: 10.1016/j.coph.2008.12.014.

[52] Susan Weinschenk, "İnsanlar Hakkında Bilmeniz Gereken 100 Şey: #8 — Dopamin Sizi Aramaya Bağımlı Yapar
Bilgi," Brain Lady Blog, 7 Kasım 2009, http://www.blog.theteamw.com/2009/11/07/100-things-you-should-know-about people-8-dopamine-makes-us
-bilgi-arayan-bağımlısı.

[53] Terry E Robinson ve Kent C Berridge, "Bağımlılığın teşvik edici duyarlılaştırma teorisi: bazı güncel konular," Phil. Trans. R.
Soc. B 363 (2008): 3137–3146, doi:10.1098/rstb.2008.0093.

[54] Hücre Press, Spurs Yeni "Saf bu Beyin." Günlük Bilim, 27 Ağustos 2006,
www.sciencedaily.com/releases/
2006/08/060826180547.htm.

[55] E. Koukounas ve B. Over, "Cinsel uyarılma alışkanlığı sırasında göz kırpma irkilme tepkisinin büyüklüğündeki değişiklikler",
Behav Res Ther, 38/6 (2000): 573-584

[56] I. Meuwissen ve R. Over, "Kadın cinsel uyarılma alışkanlığı ve alışkanlığının ortadan kaldırılması", Davranış Araştırması ve Terapisi
28/3 (1990): 217-226, doi: 10.1016/0005-7967(90)90004-3.

[57] Max Miller, "Big Think Röportaj With Adam Kepecs," BigThink.com, 20 Ağustos 2010, http://bigthink.com/videos/big-think röportaj-with-adam-
kepecs.

[58] David H. Barlow, David K. Sakheim, J. Gayle Beck, "Anksiyete cinsel uyarılmayı artırır," Journal of Abnormal Psychology
92/1 (1983): 49-54.

Machine Translated by Google

[59] Bianca C. Wittmann, Nico Bunzeck, Raymond J. Dolan ve Emrah Düzel, "Yenilik beklentisi işe alım ödül sistemi ve hipokampus, hatırlamayı teşvik ederken," Neuroimage 38/1-9 (2007): 194–202, doi: 10.1016/j.neuroimage.2007.06.038.

[60] Stuart McMillen, "Süpernormal http:// uyaranlar" www.highexistence.com, Aralık, 2011, www.highexistence.com/supernatural-stimuli-comic.

[61] "Teknoloji Nasıl Böcek Seks Gibidir" , www.nirandfar.com, http://www.nirandfar.com/2013/01/how-technology-is-like-bug seks.html.

[62] Robert O. Deaner, Amit V. Khera ve Michael L. Platt, "Monkeys Pay Per View: Adaptive Valuation of Social Images by Rhesus Macaques," Current Biology 15 (2005): 543–548, doi 10.1016/j.cub.2005.01.044.

[63] RM Krebs, D. Heipertz, H. Schuetze, E. Duzel, "Yenilik, ödül beklentisi sırasında önemli nigra/ventral tegmental alanın (SN/VTA) mezolimbik fonksiyonel bağlantısını arttırır: Yüksek çözünürlüklü fMRI'den kanıtlar," Neuroimage 58/2 (2011): 647- 55, doi: 10.1016/j.neuroimage.2011.06.038.

[64] J. Spicer, ve diğerleri, "Çekirdeğin duyarlılığı, ödül beklentisindeki ihlallere yol açar," Neuroimage 34/1 (2007): 455-461.

[65] "Robot Handjobs Gelecektir ve Gelecek Geliyor," HuffPost Live, 13 Kasım 2013, http://live.huffingtonpost.com/r/archive/segment/robot-handjobs-are-the-future-and-the-future-is-coming/5283e961fe34444eb70002bd.

[66] Robert Weiss, "Techy-Sexy: Digital Exploration of the Erotic Frontier," Psychology Today blogları, 18 Kasım 2013, http://www.psychologytoday.com/blog/love-and-sex-in-the-digital-age/201311/techy-sexy-digital-exploration-the-erotic-frontier.

[67] "The FriXion Revolution," YouTube, 18 Kasım 2013, https://www.youtube.com/watch?v=haBM4GFu9Bs.

[68] PJ Kenny, G. Voren ve PM Johnson, "Bağımlılık ve obezitede Dopamin D2 reseptörleri ve striatopallidal iletim", Curr Opin Neurobiol, 23/4 (2013): 535-538, doi: 10.1016/j.conb.2013.04.012. Bu, Alman araştırmacılar Simone Kühn ve Jürgen Gallinat tarafından doğrulandı, "Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Tüketimi: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/ jamapsychiatry.2014.93.

[69] "Porno - Reality - TheSite.org" YouTube, 28 Mayıs 2012, https://www.youtube.com/watch?v=L9BPbe9_Jsw.

[70] James G. Pfaus ve diğerleri, Kim, Ne, Nerede, Ne Zaman (ve Belki Hatta Neden)? Nasıl Cinsel Ödül Deneyimi Cinsel Arzu, Tercih ve Performansı Bağlar," Arch Sex Behav 41 (2012): 31–62, doi 10.1007/s10508-012-9935-5.

[71] T. Tydén ve C. Rogala, "İsveç'te genç erkekler arasında cinsel davranış ve pornografinin etkisi", Int J STD AIDS 15/9 (2004): 590-593.

[72] Valerie Voon, ve diğerleri, "Kompulsif Cinsel Olan ve Olmayan Bireylerde Cinsel İşaret Reaktivitesinin Sinirsel İlişkileri Davranışlar", PLOS One (2014): doi: 10.1371/journal.pone.0102419.

[73] Karla S. Frohmader ve diğerleri, "Metamfetamin, erkek sıçanlarda cinsel davranışı düzenleyen nöronların alt popülasyonları üzerinde etki eder", Neuroscience 166/3 (2010): 771–784, doi: 10.1016/j.neuroscience.2009.12.070.

[74] KK Pitchers, ve diğerleri, "Ventral tegmental alandaki dopaminerjik nöronların endojen opioid kaynaklı nöroplastisitesi doğal ve afyon ödüllerini etkiler," J Neurosci 34/26 (2014): 8825-8836, doi: 10.1523/JNEUROSCI.0133-14.2014.

[75] Kyle K. Pitchers, ve diğerleri, "Natural and Drug Rewards Act on Common Nöral Plastisite Mechanisms with Common Nöral Plastisite Mechanisms with a Key Mediator," J Neurosci 33/8 (2013): 3434–3442, doi: 10.1523/JNEUROSCI. 4881-12.2013.

[76] Christopher M. Olsen, "Natural Rewards, Neuroplasticity, and Non- Drug Addictions," Neuropharmacology 61/7 (2011): 1109-1122, doi: 10.1016/ j.neuropharm.2011.03.010.

[77] Bonnie K. Lee ve Madison Moore, "Utanç ve Seks Bağımlılığı: Sinematik Bir Objektifle", J Addict Behav Ther Rehabil 3/1 (2014), http://dx.doi.org/10.4172/2324-9005.1000116.

[78] Paul M. Johnson ve Paul J. Kenny, " Obez sıçanlarda bağımlılık benzeri ödül işlev bozukluğu ve kompulsif yeme: Rol dopamin D2 reseptörleri," Nat Neurosci, 13/5 (2010): 645-641, doi: 10.1038/nn.2519.

[79] Maia Szalavitz, "Yiyecek Gerçekten Bağımlılık Yapabilir mi? Evet, Ulusal Uyuşturucu Uzmanı Diyor," Time, 05 Nisan 2012, http://healthland.time.com/2012/04/05/yes-food-can-be-addictive-says-the-director-of-the-national-institute-on-drug-abuse.

[80] Mark Hyman, MD, "Yiyecek Bağımlılığı: Amerikalıların Yüzde 70'inin Neden Şişman Olduğunu Açıklayabilir mi?" , HuffPost Sağlıklı Yaşam,

Machine Translated by Google

16 Nisan 2013, http://www.huffingtonpost.com/dr-mark-hyman/food-addiction-could-it-e_b_764863.html.

[81] K. Blum, Y. Liu, R. Shriner, MS Gold, "Ödül devreli dopaminerjik aktivasyon, yiyecek ve ilaç özlem davranışını düzenler," Curr Pharm Des17/12 (2011): 1158-1167.

[82] Sarah Klein, "Yağlı yiyecekler kokain benzeri bağımlılığa neden olabilir," CNN Health, 30 Mart 2010, http://www.cnn.com/2010/HEALTH/03/28/fatty.foods.brain.

[83] Magalie Lenoir, Fuschia Serre, Lauriane Cantin, Serge H. Ahmed, "Yoğun Tatlılık Kokain Ödülünü Aşar", PLoS Bir, 01 Ağustos 2007, doi: 10.1371/journal.pone.0000698.

[84] "Fazla Kilo ve Obezite Prevalansı", Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi, 2009-2010, http://win.niddk.nih.gov/statistics/#b.

[85] Deirdre Barrett, "Supernormal Stimuli," HuffPost Books, 16 Haziran 2010, http://www.huffingtonpost.com/deirdre barrett/süpernormal-uyarıcı_b_613466.html.

[86] Eric J. Nestler, "DeltaFosB: a Molecular Switch for Reward," Journal of Drug and Alcohol Research, 2 (2013), doi:10.4303/jdar/235651.

[87] "İnternet ve Video Oyunu Bağımlılığı Beyin Çalışmaları", www.yourbrainonporn.com, http://yourbrainonporn.com/list-internet video-game-brain-studies.

[88] GJ Meerkerk, RJ Van Den Eijnden, HE Garretsen, "Kompulsif İnternet kullanımını tahmin etmek: her şey seksle ilgili!" Cyberpsychol Davranışı 9/1 (2006): 95-103.

[89] Eric J. Nestler, "DeltaFosB: a Molecular Switch for Reward," Journal of Drug and Alcohol Research 2 (2013), doi:10.4303/jdar/235651.

[90] Michela Romano, Lisa A. Osborne, Roberto Truzoli ve Phil Reed, "İnternet Bağımlıları Üzerinde İnternete Maruz Kalmanın Diferansiyel Psikolojik Etkisi", PLoS One 8/2 (2013) doi: 10.1371/journal.pone.0055162.

[91] Simone Kühn ve Jürgen Gallinat, "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[92] TM Zhu, ve diğerleri, "Elektroakupunktur kombine psiko-müdahalenin bilişsel işlev ve olayla ilgili potansiyeller üzerindeki etkileri P300 ve internet bağımlılığı olan hastalarda uyumsuzluk olumsuzluğu," Chin L Integr Med 18/2 (2012), doi: 10.1007 /s11655-012- 0990-5.

[93] Valerie Voon, ve diğ., "Kompulsif Cinsel Olan ve Olmayan Bireylerde Cinsel İşaret Reaktivitesinin Nöral Korelasyonları Davranışlar", PLOS One (2014): doi: 10.1371/journal.pone.0102419.

[94] "Aşk uyuşturucudur, bilim adamlarının bulduğu." The Telegraph, 11 Temmuz 2014, http://www.telegraph.co.uk/science/science news/10962885/Aşk-is-the-drug-scientists-find.html.

[95] Tara Berman, MD, "Cinsel Bağımlılık Sonuçta Gerçek Olabilir," ABC News, 11 Temmuz 2014, http://abcnews.go.com/blogs/health/ 2014/07/11/sexual-addiction- Her şeyden önce-gerçek olabilir.

[96] C. Laier, J. Pekal ve M. Brand, "İnternet pornografisinin heteroseksüel kadın kullanıcılarında siber seks bağımlılığı, memnuniyet hipotezi ile açıklanabilir" CyberPsychology, Behavior and Social Networking, CyberPsychology, Behavior and Social Networking 17/8 (2014)): 505-511, doi: 10.1089/cyber.2013.0396.

[97] Donald L. Hilton, Jr., MD, "Pornografi bağımlılığı – nöroplastisite bağlamında düşünülen normal üstü bir uyaran", Sosyoaffektif Sinirbilim ve Psikoloji 3 (2013), http://dx.doi.org/10.3402/snp.v3i0.20767.

[98] Eric J. Nestler, "Bağımlılık için ortak bir moleküler yol var mı?" Nature Neuroscience 6/11 (2005): 1445-1449, doi:10.1038/nn1578.

[99] ND Volkow, "Bağımlılık: azaltılmış ödül duyarlılığı ve artan beklenti duyarlılığı, beynin kontrol devresi," Bioessays 32/9 (2010): 748-755, doi: 10.1002/bies.201000042.

[100] "Kamu Politikası Bildirimi: Bağımlılığın Tanımı", Amerikan Bağımlılık Tıbbı Derneği, 12 Nisan 2011, http://www.asam.org/docs/publicy-policy-statements/1definition_of_addiction_long_4-11.pdf.

[101] Thomas Insel, MD, "Transforming Diagnosis", National Institute of Mental Health, Director's Blog, 29 Nisan 2013, http:// www.nimh.nih.gov/about/director/2013/transforming-diagnosis.shtml .

[102] Mark Moran, "Kumar Bozukluğu Bağımlılıklar Bölümüne Dahil Edilecek", Psikiyatri Haberleri, 19 Nisan 2013, doi: 10.1176/appi.pn.2013.4b14.

[103] Haifeng Hou ve diğerleri, "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Olan İnsanlarda Azaltılmış Striatal Dopamin Taşıyıcıları", Journal of

Machine Translated by Google
Biyomedikal Bilim ve Teknoloji (2012) Makale ID 854524, 5 sayfa, doi:10.1155/2012/854524.

[104] SH Kim ve diğerleri, "İnternet bağımlılığı olan kişilerde azaltılmış striatal dopamin D2 reseptörleri" Neuroreport 22/8 (2011): 407-411, doi: 10.1097/WNR.0b013e328346e16e.

[105] Jim Rosack, "Volkow May Have Uncovered Answer to Addiction Riddle," Psychiatric News, 4 Haziran 2004, http://psychnews.psychiatryonline.org/newsarticle.aspx?articleid=107597.

[106] G. Dong, J. Huang, A. Du, "İnternet bağımlılarında ödül duyarlılığının artması ve kayıp duyarlılığının azalması: bir fMRI çalışması bir tahmin görevi sırasında," J Psychiatr Res 45/11 (2011): 1525-1529. doi: 0.1016/j.jpsychires.2011.06.017.

[107] Adam Withnall, "Pornografi bağımlılığı, alkolizm veya uyuşturucu kullanımıyla aynı beyin aktivitesine yol açar, araştırmalar gösteriyor" The Independent, 22 Eylül 2013, http://www.in Independence.co.uk/life-style/health- ve-aileler/sağlık-haberleri/pornografi-bağımlılık-alkolizm-veya-uyuşturucu-bağımlılığı-çalışma-şovları-8832708.html ile aynı-beyin-aktivitesine yol açar.

[108] Kai Yuan, ve diğerleri, "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Olan Ergenlerde Mikroyapı Anormallikleri", PLoS One, 03 Haziran, 2011, doi: 10.1371/journal.pone.0020708.

[109] Y. Zhou ve diğerleri, "İnternet bağımlılığında gri madde anormallikleri: voksel tabanlı bir morfometri çalışması" Eur J Radiol 9/1 (2011): 92-95. doi: 10.1016/j.ejrad.2009.10.025.

[110] Fuchun Lin ve diğerleri, "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Olan Ergenlerde Anormal Beyaz Madde Bütünlüğü: Bir Kanal Tabanlı Mekansal İstatistik Çalışması," PLoS One, 11 Ocak 2012, doi: 10.1371/journal.pone.0030253.

[111] G. Dong, H. Zhou, X. Zhao, "İnternet bağımlılığı bozukluğu olan kişilerde dürtü inhibisyonu: elektrofizyolojik kanıtlar a Go/NoGo çalışması," Neurosci Lett 485/2 (2010): 138-142, doi: 10.1016/j.neulet.2010.09.002.

[112] G. Dong, H. Zhou, X Zhao, "Erkek İnternet bağımlıları, yönetici kontrol yeteneğinin bozuk olduğunu gösteriyor: renkli bir kelimeden elde edilen kanıt Stroop görevi," Neurosci Lett 499/2 (2011): 114-118, doi: 10.1016/j.neulet.2011.05.047.

[113] Matthias Brand, Kimberly S. Young ve Christian Laier, "Prefrontal control and Internet bağımlılığı: a teorik model ve nöropsikolojik ve nörogörüntüleme bulgularının gözden geçirilmesi," Frontiers in Human Neuroscience 8/375 (2014), doi: 10.3389/fnhum. 2014.00375.

[114] Leigh MacMillan, "Ödül-stres bağlantısı yeni bağımlılık hedeflerine işaret ediyor," Reporter, 9 Ocak 2009, http://www.mc.vanderbilt.edu/reporter/index.html?ID=6916.

[115] Philip J. Hilts, "Nikotin Bağımlılık Yapıcı mı? Kimin Kriterlerini Kullandığınıza Bağlı. Uzmanlar, bağımlılığın tanımının şöyle olduğunu söylüyor: gelişen," New York Times, 2 Ağustos 1994, http://www.drugsense.org/tfy/addictvn.htm.

[116] Michela Romano, Lisa A. Osborne, Roberto Truzoli, Phil Reed, "İnternet Bağımlılarının İnternete Maruz Kalmasının Diferansiyel Psikolojik Etkisi", PLoS One 8/2 (2013), doi: 10.1371/journal.pone.0055162.

[117] "Web bağımlılarının uyuşturucu kullanıcılarına benzer yoksunluk belirtileri," BBC News Galler, 19 Haziran 2013, http://www.bbc.com/news/uk Galler-22966536.

[118] GF Koob, M. Le Moal, "Bağımlılık ve beyin antireward sistemi," Annu Rev Psychol 59 (2008): 29-53.

[119] David Belin ve Aude Rauscent, "DeltaFosB: Nucleus Accumbens'teki Motivasyonel Süreçlere Moleküler Kapı mı?" Nörobilim Dergisi 26/46 (2006): 11809–11810.

[120] AM Christiansen, AD Dekloet, YM Ulrich-Lai, JP Herman, "'Snacking', sıçanlarda HPA ekseni stres tepkilerinin uzun süreli zayıflamasına ve beyin FosB/deltaFosB ifadesinin artmasına neden olur," Physiol Behav 103/1 (2011) : 111-6, doi: 10.1016/j.physbeh.2011.01.015.

[121] VL Hedges, S. Chakravarty, EJ Nestler ve RL Meisel, " Çekirdekteki DeltaFosB aşırı ifadesi accumbens dişi Suriye hamsterlarında cinsel ödülü arttırır," Genes Brain Behav, 8/4 (2009): 442-449, doi: 10.1111/j.1601-183X.2009.00491.x.

[122] Jennifer Riemersma ve Michael Stysma, "Yeni Nesil Cinsel Bağımlılık", Cinsel Bağımlılık ve Zorunluluk 20/4 (2013): 306-322, doi: 10.1080/10720162.2013.843067.

[123] JP Doucet ve diğerleri, "Dopaminerjik nörotransmisyondaki kronik değişiklikler, deltaFosB benzeri kalıcı bir yükselmeye neden olur. hem kemirgen hem de primat striatumdaki protein(ler)", Eur J Neurosci 8/2 (1996): 365-381.

[124] Eric J. Nestler, Michel Barrot ve David W. Self, "DeltaFosB: Bağımlılık için sürekli bir moleküler geçiş", PNAS 98/2 (2001): 11042–11046, doi: 10.1073/pnas.191352698.

Machine Translated by Google
[125] Deanna L. Wallace ve diğerleri, "Nucleus Accumbens'deki DeltaFosB'nin Doğal Ödülle İlgili Davranış Üzerindeki Etkisi", Nörobilim Dergisi 28/41 (2008): 10272-10277, doi: 10.1523/JNEUROSCI.1531-08.2008.

[126] Kyle K. Pitchers, et al., "Akumbens çekirdeğindeki DeltaFosB, cinsel ödülün etkilerini güçlendirmek için kritiktir," Genes Brain Behav 9/7 (2010): 831-840, doi: 10.1111/j.1601- 183X.2010.0621.x.

[127] Deanna L. Wallace ve diğerleri, "The Influence in the Nucleus Accumbens on Natural Reward-Related Behavior", The Journal of Neuroscience 28/41 (2008): 10272-10277; doi: 10.1523/JNEUROSCI.1531-08.2008.

[128] SL Teegarden, EJ Nestler, TL Bale, "DeltaFosB aracılı dopamin sinyallemesindeki değişiklikler, bir lezzetli yüksek yağlı diyet," Biol Psychiatry 64/11 (2008): 941-950, doi: 10.1016/j.biopsych.2008.06.007.

[129] Martin Werme ve diğerleri, "DeltaFosB Tekerlek Çalışmasını Düzenler", The Journal of Neuroscience 22/18 (2002): 8133-8138.

[130] Eric J. Nestler, "Bağımlılığın transkripsiyonel mekanizmaları: ΔFosB'nin rolü," Phil. Trans. R. Soc. B 363/1507 (2008): 3245-3255, doi: 10.1098/rstb.2008.0067.

[131] Jaehoon Jeong, ve diğerleri, "Cdk5 Phosphorylates Dopamin D2 Reseptor and Attenuates Downstream Signaling", PLOS One (2013), DOI: 10.1371/journal.pone.0084482.

[132] Y. Goto, S. Otani, AA Grace, "Dopamin salınımının Yin ve Yang'ı: yeni bir bakış açısı," Neuropharmacology 53/5 (2007): 583-587.

[133] Hannah Hames ve Sean O'Shea, "Genç erkeklerde erektil disfonksiyona neden olan porno," Global News, 30 Mart 2014, http://globalnews.ca/news/1232726/porn-causing-erectile-dysfunction-in-young-men.

[134] Elizabeth E. Steinberg ve diğerleri, "Tahmin hataları, dopamin nöronları ve öğrenme arasındaki nedensel bağlantı" Nature Sinirbilim 16 (2013): 966–973, doi:10.1038/nn.3413.

[135] Adriana Galvan, et al., "Orbitofrontal Kortekse Göre Accumbens'in Daha Önce Geliştirilmesi Riskin Altında Olabilir Adolescents in Adolescents," Journal of Neuroscience 26/25 (2006): 6885-6892, doi: 10.1523/JNEUROSCI.1062-06.2006.

[136] Pittsburg Üniversitesi, "Genç beyinler, ödülleri aşırı işliyor, riskli davranışların, zihinsel hastalıkların kökenini öne sürüyor" Phys.org, 6 Ocak 2011, http://phys.org/news/2011-01-teen-brains-over-process-rewards-root.html.

[137] Eric J. Nestler, "Bağımlılığın transkripsiyonel mekanizmaları: DeltaFosB'nin rolü," Kraliyetin Felsefi İşlemleri B Topluluğu 363/1507 (2008): 3245-3255, doi: 10.1098/rstb.2008.0067.

[138] BJ Casey ve RM Jones, "Ergen beyni ve davranışının nörobiyolojisi: madde kullanım bozuklukları için çıkarımlar", J Am Acad Çocuk Ergen Psikiyatrisi 49/12 (2010): 1189-1201, doi: 10.1016/j.jaac.2010.08.017.

[139] CL Sisk ve JL Zehr, "Pubertal hormonlar, ergen beynini ve davranışını düzenler," Front Neuroendocrinol 26/3-4 (2005): 163-174.

[140] Tamara L. Doremus-Fitzwater, Elena I. Varlinskaya, Linda P. Spear, "Ergenlikte motivasyon sistemleri: Madde bağımlılığı ve diğer risk alma davranışlarında yaş farklılıkları için olası etkiler" Brain Cogn 72/1 (2010) : 114-123, doi: 10.1016/j.bandc.2009.08.008.

[141] Lawrence T. Lam ve Zi-Wen Peng, "İnternetin Patolojik Kullanımının Ergen Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi: A Prospektif Çalışma," Arch Pediatr Adolesc Med 164/10 (2010): 901-906, doi:10.1001/archpediatrics.2010.159.

[142] Guangheng Dong, Qilin Lu, Hui Zhou ve Xuan Zhao, "Öncü veya Sekel: İnternetli İnsanlarda Patolojik Bozukluklar Bağımlılık Bozukluğu," (2011) DOI: 10.1371/journal.pone.0014703.

[143] IH Lin ve diğerleri, "Tayvanlı ergenlerde intihar eğilimi ile İnternet bağımlılığı ve aktiviteler arasındaki ilişki", Compr Psychiatry 55/3 (2014): 504-510, doi: 10.1016/j.comppsych.2013.11.012.

[144] AC Huang, HE Chen, YC Wang, LM Wang, "İnternet kötüye kullananlar depresif bir durumla ilişki kurar, ancak depresif özellik," 68/3 (2014): 197-205, doi: 10.1111/pcn.12124.

[145] CH Ko, ve diğerleri, "İnternet bağımlılığı sırasında depresyon, düşmanlık ve sosyal kaygının alevlenmesi arasında ergenler: Prospektif bir çalışma" Compr Psychiatry (2014) doi: 10.1016/j.comppsych.2014.05.003.

[146] Ine Beyers, Laura Vandebosch ve Steven Eggermont, "Erken Ergen Erkeklerin İnternet pornografisine maruz kalması: Ergenlik zamanlaması, heyecan arayışı ve akademik performansla ilişkiler" Erken Ergenlik Dergisi (baskıda), https://lirias.kuleuven .be/handle/123456789/458526.

[147] F. Giuliano, J. Allard, "Dopamin ve erkek cinsel işlevi," Eur Urol 40/6 (2001): 601-608.

[148] MR Melis, A. Argiolas, "Penil ereksiyonun merkezi kontrolü: oksitosinin rolünün yeniden gözden geçirilmesi ve erkek sıçanlarda dopamin ve glutamik asit," Neurosci Biobehav Rev 35/3 (2011): 939-955. doi: 10.1016/j.neubiorev.2010.10.014.

[149] N. Cera ve diğerleri, "Psikojenik erektil disfonksiyonda subkortikal gri maddenin makroyapısal değişiklikleri", PLoS One 7/6,

Machine Translated by Google
(2012), doi: 10.1371/journal.pone.0039118.

[150] Simone Kühn ve Jürgen Gallinat, "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı:
The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[151] Kyle K. Pitchers ve diğerleri, "Akumbens çekirdeğindeki DeltaFosB, cinsel ödülün etkilerini güçlendirmek için kritiktir," Genes Brain Behav 9/7 (2010): 831-840, doi: 10.1111/j.1601- 183X.2010.0621.x.

[152] Elaine M. Hull, "Sex, Drugs and Gluttony: How the Brain Controls Motivated Behaviors," Physiol Behav 104(1) (2011): 173-177, doi: 10.1016/j.physbeh.2011.04.057.

[153] AR Oliveira, et al., "Koşullu korku, ventral tegmental alanı ve bazolateral amigdalayı bağlayan D2 reseptör yolu tarafından modüle edilir" 95(1) (2011): 37-45, doi: 10.1016/j.nlm.2010.10 .005.

[154] Marijke Vroomen Durning, "PET Scans Link Low Dopamin Levels and Aggression," Diagnostic Imaging, 12 Haziran 2012, http://www.diagnosticimaging.com/nuclear-imaging/pet-scans-link-low-dopamine- seviyeler-ve-saldırganlık.

[155] Nora D. Volkow, ve diğerleri, "DEHB'de Dopamin Ödül Yolunun Değerlendirilmesi", JAMA 302(10) 2010: 1084-1091, doi: 10.1001/jama.2009.1308.

[156] P. Trifilieff, ve diğerleri, "Yetişkin çekirdeğindeki accumbens'te dopamin D2 reseptör ekspresyonunun arttırılması motivasyonu arttırır," Mol Psikiyatri 18(9) (2013): 1025-1033, doi: 10.1038/mp.2013.57.

[157] ND Volkow ve diğerleri, "DEHB'deki motivasyon eksikliği, dopamin ödül yolunun işlev bozukluğu ile ilişkilidir", Mol Psikiyatri 16(11) (2011): 1147-1154, doi: 10.1038/mp.2010.97.

[158] Donald S. Robinson, "Depresyonda Dopamin ve Norepinefrinin Rolü", Birincil Psikiyatri, 1 Mayıs 2007, http://primarypsychiatry.com/the-role-of-dopamin-and-norepinefrin-in-depression.

[159] Lieuwe de Haan ve diğerleri, "Dopamin Tüketimi Sırasında Subjektif Deneyimler", The American Journal of Psychiatry 162 (2005):1755-1755, doi:10.1176/appi.ajp.162.9.1755.

[160] SH Kim ve diğerleri, "İnternet bağımlılığı olan kişilerde azaltılmış striatal dopamin D2 reseptörleri" Neuroreport 22(8) (2011): 407-411, doi: 10.1097/WNR.0b013e328346e16e.

[161] Paul M. Johnson ve Paul Kenny, Nat Neurosci 13(5) (2010): 653-641, doi: 10.1038/nn.2519
PMCID: PMC2947358.

[162] Eric Stice, Sonja Yokum, Kenneth Blum ve Cara Bohon, "Ağırlık Artışı, Erkeklere Azaltılmış Striatal Tepki ile İlişkilidir.
Palatable Food," The Journal of Neuroscience, 30/39 (2010): 13105-13109, doi: 10.1523/JNEUROSCI.2105-10.2010.

[163] David J. Ley, "Bir Erektil Disfonksiyon Efsanesi", Psychology Today Blogs, 29 Ağustos 2013, http://www.psychologytoday.com/blog/women-who-stray/201308/erectile-dysfunction-myth.

[164] Wayland Hsiao, et al., "Egzersiz, 40 Yaş Altı Erkeklerde Daha İyi Erektil Fonksiyon ile İlişkilidir.
International Index of Erectile Function," The Journal of Sexual Medicine 9/2 (2012): 524-530, doi: 10.1111/j.1743-6109.2011.02560.x.

[165] PG MacRae, WW Spirduso, G..D. Cartee, RP Farrar ve RE Wilcox, "Striatal D2 dopamin reseptörü bağlanması ve striatal dopamin metabolit seviyeleri üzerinde dayanıklılık antrenmanı etkileri", Neurosci Lett 79/1-2 (1987): 138-144.

[166] MA Smith, KT Schmidt, JC Iordanou ve ML Mustroph "Aerobik egzersiz, pozitif güçlendirici etkileri azaltır
of kokain," Uyuşturucu Alkol Bağımlılığı 98/1-2 (2008): 129-135, doi: 10.1016/j.drugalcdep.2008.5.006.

[167] NA Shevchuk, "Depresyon için potansiyel bir tedavi olarak uyarlanmış soğuk duş," Med Hipotezleri 70/5 (2008): 995-1001.

[168] Brendan Lynch, "Araştırmacılar vahşi doğada vakit buluyor, yaratıcılığı, içgörüyü ve problem çözmeyi artırıyor," The University of Kansas, 23 Nisan 2012, http://archive.news.ku.edu/2012/april/23/outdoors .shtml.

[169] "Çalışma, sakin sahnelerin beyin üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteriyor," The University of Sheffield, 14 Eylül 2010, http://www.sheffield.ac.uk/news/nr/1739-1.174080.

[170] Tara Parker-Pope, "Evlilik Sağlığınız İçin İyi mi?" New York Times, 14 Nisan 2010, http://www.nytimes.com/2010/04/18/magazine/18marriage-t.html?pagewanted=all&_r=0.

[171] E. Luders, AW Toga, N. Lepore ve C. Gaser
hipokampal ve ön gri madde hacimleri," Neuroimage , 45/3 (2009): 672-678.

[172] NM Avena ve PV Rada, "Gıda ve ilaç tokluğunun ve geri çekilmesinin kolinerjik modülasyonu", Physiol Behav 106/3 (2012): 332-336, doi: 10.1016/j.physbeh.2012.03.020.

[173] RB Kanarek, KE D'Anci, N. Jurak ve WF Mathes, "Koşma ve bağımlılık: bir sıçan modelinde hızlandırılmış geri çekilme aktiviteye dayalı anoreksi," Behav Neurosci, 123/4 (2009) 905-912, doi: 10.1037/a0015896.

[174] S. Sharma, MF Fernandes ve S. Fulton, "Beyin ödül devresindeki uyarlamalar, lezzetli yiyecek isteklerinin altında yatar ve yüksek yağlı diyetten çekilmenin neden olduğu kaygı," Int J Obes (Lond) 37/9 (2013): 1183-1191, doi: 10.1038/ijo.2012.197.

Machine Translated by Google

[175] "Pornoyla İlgili Erektil Disfonksiyondan Nasıl Kurtuldum," Your Brain On Porn, http://yourbrainonporn.com/how-i recovery-from-porn-Related-erectile-dysfunction.

[176] Wynne K. Schiffer, ve diğerleri, "Cue ile İndüklenen Dopamin Salımı Kokain Tercihini Öngörüyor: Pozitron Emisyon Tomografisi Çalışmalar Serbest Hareket Eden Kemirgenler," The Journal of Neuroscience 29/19 (2009): 6176-6185.

[177] David H.Barlow, David K. Sakheim, J. Gayle Beck, "Anksiyete cinsel uyarılmayı artırır," Journal of Abnormal Psikoloji 92/1 (1983): 49-54.

[178] "Canlı hafıza neden 'bu kadar gerçek hissettiriyor?' Gerçek algısal deneyim, zihinsel tekrarlama, benzer beyin aktivasyon modellerini paylaşır." Medical Express, 23 Temmuz 2012, http://medicalxpress.com/news/2012-07-vivid-memory-real-perceptual-mental.html.

[179] Kathryn C. Seigfried-Spellar ve Marcus K. Rogers, "Sapkın pornografi kullanımı Guttman benzeri bir ilerlemeyi takip ediyor mu?" İnsan Davranışında Bilgisayarlar 29/5 (2013): 1997–2003, http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.018.

[180] NoFap Anket sonuçları, https:// http://www.reddit.com/r/NoFap, Nisan 2012, docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVk4R2VGbm8/edit?pli=1.

[181] Metro, 16 Nisan 2014, "İnternette porno izlemek seks hayatınızı mahvedebilir," diyor doktor . http://metro.co.uk/2014/04/16/look-at-porn-on-the-internet-could-ruin-your-sex-life-doctor-says-4700884.

[182] "Your Brain In the Cybersex Jungle" radyo programı, KSKQ, 10 Şubat 2014, www.archive.org ses dosyası: http://ia600900.us.archive.org/15/items/Cyber20130716/cyber20130716.mp3 .

[183] P. Capogrosso, et al. J Sex Med 10/7 (2013): 1833-1841, doi: 10.1111/jsm.12179 "Yeni teşhis edilen erektil disfonksiyonu olan dört hastadan biri genç bir adamdır - günlük klinik uygulamadan endişe verici bir tablo ."

[184] Lucia F. O'Sullivan, ve diğerleri, "Cinsel Deneyimli Orta ve Geç Ergenler Arasında Cinsel İşlevselliğin Yaygınlığı ve Özellikleri," J Sex Med 11/3 (2014): 630-641, doi: 10.1111/jsm. 12419.

[185] SL Wilcox, S. Redmond ve AM Hassan, "Askeri Personelde Cinsel İşlevsellik: Ön Tahminler ve Tahminler," J Sex Med (2014) doi: 10.1111/jsm.12643. [Baskı öncesinde Epub].

[186] "Porno Erektil Disfonksiyona Neden Olabilir mi?" Dr. Öz Show (TV), 31 Ocak 2013, http://www.doctoroz.com/videos/can-porn neden-erektil disfonksiyon-pt-1.

[187] Simone Kühn ve Jürgen Gallinat, "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[188] Valerie Voon, ve diğerleri, "Kompulsif Cinsel Olan ve Olmayan Bireylerde Cinsel İşaret Reaktivitesinin Sinirsel İlişkileri Davranışlar", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[189] GM Hald, NM Malamuth C. Yuen, "Pornografi ve kadına yönelik şiddeti destekleyen tutumlar: deneysel olmayan çalışmalarda ilişki," Saldırganlık Davranışı 36/1 (2010): 14-20, doi: 10.1002/ab.20328.

[190] Linda Hatch, PhD, "Bogus Sex Addiction 'Tartışma' ve Cehalet Tedarikçileri," PsychCentral, Mart, 2014, http://blogs.psychcentral.com/sex-addiction/2014/03/the-bogus-porn-addiction-controversy-and-the-purveyors-of-ignorance.

[191] TM Zhu, et al., "Elektroakupunktur kombine psiko-müdahalenin bilişsel işlev ve olayla ilgili potansiyeller üzerindeki etkileri P300 ve internet bağımlılığı olan hastalarda uyumsuzluk olumsuzluğu," Chin J Integr Med 18/2 (2012): 146- 151, doi: 10.1007/s11655-012-0990-5.

[192] Simone Kühn ve Jürgen Gallinat, "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı: The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[193] Valerie Voon, ve diğerleri, "Kompulsif Cinsel Olan ve Olmayan Bireylerde Cinsel İşaret Reaktivitesinin Sinirsel İlişkileri Davranışlar", PLOS One (2014): DOI: 10.1371/journal.pone.0102419.

[194] Porno Çalışması Eleştirileri, "Pornografi Tüketim Etkisi Ölçeği: Faydalı mı Değil mi?" (2013), http://pornstudycritiques.com/selfdefined-effects-of-pornography-consumption-2008-hald-gm-malamuth-nm.

[195] C. Marston ve R. Lewis, "Gençler arasında anal heteroseks ve sağlığın teşviki için etkileri: Birleşik Krallık'ta nitel bir çalışma," (2014), doi:10.1136/bmjopen-2014-004996.

Machine Translated by Google

[196] Simone Kühn ve Jürgen Gallinat, "Pornografi Tüketimiyle İlişkili Beyin Yapısı ve İşlevsel Bağlantı:
The Brain on Porn," JAMA Psychiatry (2014), doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93.

[197] Kamu Politikası Araştırma Enstitüsü, "18 yaşındaki Birleşik Krallık yetişkinleri arasında 500 Çevrimiçi Röportaj, Saha 19-27 Haziran 2014"
http://www.ippr.org/publications/young-people-sex-and-relationships-the-new-norms.